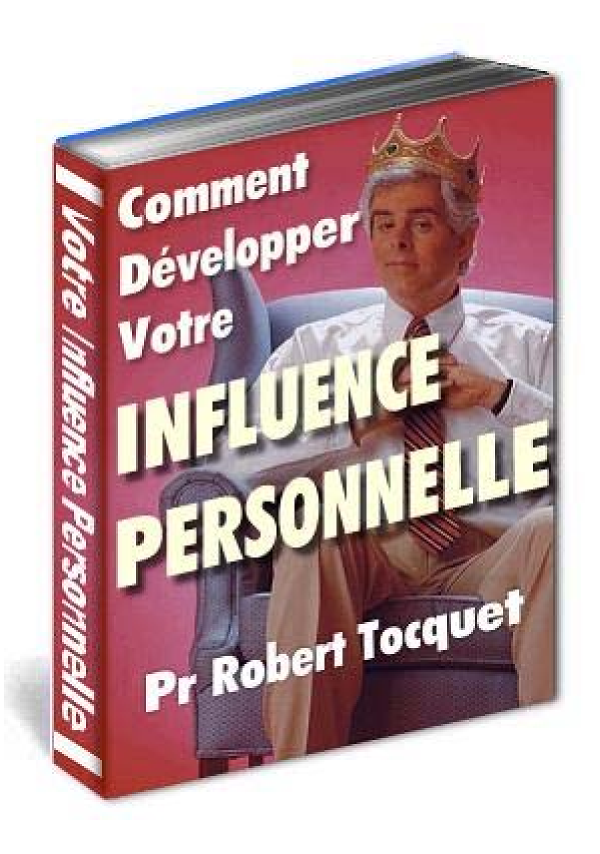


Robert Tocquet

Comment développer votre influence personnelle

La puissance de la volonté, sur vous-même, sur les autres et sur votre destin

Sommaire

Table des matières

NOTE DE L'ÉDITEUR

Le professeur Robert Tocquet a écrit 55 ouvrages scientifiques, psychologiques et parapsychologiques dont la plupart ont été traduits et édités dans les pays suivants:

Angleterre, Allemagne, Espagne, Portugal, Italie, Hollande, Pologne, Tchécoslovaquie, Mexique, Brésil, Argentine, Canada, Etats-Unis, Afrique Australe.

Il est, d'autre part, titulaire des distinctions littéraires suivantes:

Prix International The Scotsman, 1964;

Prix Dagnan-Bouveret de l'Institut de France, destiné à récompenser les études de psychologie;

Ouvrage mis hors-concours par le jury de « La joie par le livre »;

Premier prix du Concours idéiste 1979-1980;

Ouvrage sélectionné et recommandé par l'Office chrétien du livre;

Médaille de vermeil de « Arts, Sciences et Lettres ».

Introduction

La volonté est incontestablement la principale faculté qui oriente la destinée humaine. Elle est indispensable dans votre édification psychologique, morale et même physique et elle est la clef de votre succès.

A cet égard, les pages de l'histoire sont remplies d'exemples de l'influence dominatrice de certains hommes, qu'il s'agisse d'Alexandre, qui, parti d'une situation inférieure, s'éleva au sommet de la puissance, de Louis XI, de Sully, de Richelieu, d'Olivier Cromwell, de Colbert, de Washington, de Napoléon 1er, de Bismarck, de Churchill, d'Adenauer, du Général de Gaulle et de combien d'autres.

Tous ces grands hommes étaient pourvus d'une forte volonté, innée ou acquise, qui leur a permis de dominer les autres hommes, et, par voie de conséquence, de diriger dans une certaine mesure les événements.

De même, mais dans un autre mode d'activité humaine, les Newton, les Laplace, les Boucher de Perthes, les Pasteur, les Charles Richet, les Einstein, qui, par leur travail obstiné, ont mis à jour certains secrets de la nature et qui, pour imposer leurs conceptions, ont généralement dû combattre les opinions régnantes et adverses du moment, étaient des hommes volontaires et souvent courageux.

Enfin, il n'est pas jusqu'à la pensée philosophique qui ne s'oriente vers l'action créatrice. Les jeunes générations surtout, puisant à même l'intuitionnisme bergsonien et le pragmatisme américain de William James, préfèrent nettement, aux données de la raison pure, celles de la raison pratique.

Effectivement, les organismes sont faits pour agir, c'est-à-dire pour déployer et pour manifester les forces qu'ils

recèlent et l'on peut admettre que nos perceptions et nos pensées n'existent qu'en vue de l'action.

William James fait d'ailleurs remarquer dans *Volonté de croire* que l'intelligence est entièrement édifiée sur des intérêts pratiques. « La connaissance, dit-il, est incomplète tant qu'elle n'a pas abouti à un acte. L'activité a pour seul but d'éclairer la conscience cognitive par ses résultats. Sensations et émotions sont des modes troubles et confus de ce qui, clarifié, s'appelle conscience intelligente. »

Bien sûr, lorsque nous disons que la volonté est la clef enchantée qui vous ouvre la voie de la réussite ainsi que celle de la sagesse et du bonheur et qui contribue à vous assurer la santé, nous ne prétendons pas qu'elle soit la seule qualification dont vous ayez besoin pour obtenir ces biens précieux, mais nous voulons dire que, **sans la volonté, votre intelligence, votre savoir-faire, les connaissances que vous avez acquises, les occasions qui vous sont offertes, votre résistance physique naturelle, sont beaucoup moins efficaces**.

Vous devez donc cultiver votre volonté.

L'occasion de la développer se présentera à tout instant en exécutant chaque jour, ponctuellement et convenablement, ce que vous avez à faire, en vous efforçant de lutter contre vos mauvais penchants, vos mauvaises habitudes, contre votre paresse, et, en général, contre vos défauts.

Et ainsi vous créerez en vous de bonnes et de saines habitudes qui, dans la conduite de la vie, sont beaucoup plus précieuses que les maximes. Ce sont, en effet, des maximes vivantes devenues chair et instinct. Modifier et réformer les principes qui dirigent votre comportement est certainement utile et même indispensable, mais c'est tout simplement changer leur titre. En revanche, prendre de nouvelles habitudes, c'est atteindre la vie dans sa substance.

Vous cultiverez aussi votre volonté en subissant de bon gré les souffrances inévitables telles que certaines douleurs physiques, contre lesquelles la science est impuissante, et les peines morales provoquées, en particulier, par la perte d'êtres chers.

En ce qui concerne ces dernières épreuves, ne vous révoltez pas contre la destinée, car les plaintes et les gémissements n'évitent pas l'inévitable et ne réparent pas l'irréparable.

Sans doute, vous devez pleurer vos parents et vos amis disparus parce que vous les aimez et parce que vous les regrettez, mais il est vain et il serait déraisonnable de vous rebeller contre les lois inéluctables de la nature.

Vos peines, vos afflictions ne sont pas toujours, bien entendu, l’œuvre de la nature; elles sont souvent aussi celles des hommes. C'est le fait par exemple de l'industriel ruiné par la concurrence et de l'élève puni par son maître.

Ici, l'homme ruiné ne s'irritera pas inutilement contre ses concurrents, mais, s'il a suffisamment de volonté, il se préparera à de nouvelles luttes après avoir analysé froidement les causes de ses échecs ou de sa faillite, et, de son côté, l'élève puni recherchera s'il ne doit pas surtout se plaindre de lui-même.

Mais, pour obtenir cette supériorité volontaire et cette sérénité, un entraînement préalable est indispensable. Il consiste essentiellement, et c'est là l'objet principal de notre livre, à vous rendre maître de vos muscles, de vos gestes et de vos pensées.

Et aussi à cultiver et à développer vos forces corporelles grâce à une alimentation correcte, à une éducation physique bien dirigée, à des exercices respiratoires appropriés, à l'action de l'air, de l'eau et du soleil. Il est nécessaire, en effet, que votre être matériel évolue en même temps que votre être psychique si vous

voulez obtenir des résultats solides et définitifs dans le domaine de la pensée, de la volonté et de l'action.

Il faut toutefois souligner que l'éducation de la volonté ne consiste pas à faire des hommes capables de mettre partout et toujours le calcul à la place de l'impulsion. Bien qu'orientée en cette direction, elle ne doit pas étouffer l'aptitude de l'imagination à créer des fins idéales d'action: l'homme volontaire doit avoir un idéal qui lui permet de discipliner et de hiérarchiser ses tendances et, par là, d'acquérir ce que Goethe nommait magnifiquement « la seigneurie de soi-même ».

I

Qu’est-ce que la volonté ?

Définition de la volonté

Il est difficile de dire en quelques mots ce qu'est la volonté, car elle n'est pas une faculté ni même une fonction relativement indépendante. Elle constitue plutôt une conduite d'ensemble où notre être tout entier s'unifie, s'engage. Cela précisé, on peut définir la volonté comme étant le pouvoir de se déterminer à agir.

Conformément à cette définition, on distingue généralement, dans tout acte volontaire complet, 4 phases successives: la conception du but à atteindre, la délibération, la détermination, l'exécution.

1. La conception du but

La conception du but à atteindre n'est pas autre chose que la représentation préalable de ce que l'on désire accomplir. C'est ce que l'on peut appeler une « idée pratique », c'est-à-dire l'idée d'un acte que nous jugeons possible pour nous parce que nous en avons déjà accompli ou vu accomplir d'autres plus ou moins semblables.

Toutefois, si cette idée, qui peut nous être suggérée par quelque circonstance extérieure ou par le cours de nos pensées, n'a aucun rapport avec nos inclinations, si elle n'excite en nous aucun désir, même le plus léger, elle traverse l'esprit sans éveiller la volonté. Mais, dès que le désir s'ajoute à l'idée, aussitôt se pose cette question:

Table des matières

voudrai-je ou ne voudrai-je pas? Et, alors, la délibération commence.

2. La délibération

Précisément la délibération est l'examen des raisons que nous pouvons avoir d'agir de telle ou telle manière. Elle dépend à la fois des motifs, c'est-à-dire des éléments d'ordre représentatif ou intellectuel, et des mobiles, c'est-à-dire des notions d'ordre actif et affectif, telles que tendances, désirs, sentiments, qui nous poussent à agir en tel ou tel sens.

Autrement dit, l'intelligence n'intervient pas seule dans la délibération; en règle générale, sauf chez les natures très froides, très accoutumées à se dominer, la sensibilité entre en jeu: les désirs, les répugnances, les émotions de toutes sortes surgissent et se développent si bien que chaque idée donne naissance à un sentiment et que chaque motif se transforme en un mobile.

Les personnes veules ne délibèrent pas ou ne délibèrent guère et ne possèdent pas ce pouvoir d'arrêt: ou bien elles sont incapables de réfléchir, ou bien elles se laissent entraîner. La marque d'une volonté forte et ferme c'est ce temps d'arrêt, qu'il convient toutefois de ne pas exagérer sinon il conduirait à se décider trop tardivement ou même à ne jamais agir. Notons, à propos de cette phase de l'acte volontaire, que les hommes délibèrent plutôt avec leur intelligence et les femmes avec leur sensibilité.

3. La détermination

La délibération prépare la détermination que l'on appelle aussi volition, décision, résolution. **C'est l'élément essentiel de l'acte volontaire** car la détermination consiste essentiellement à faire un choix. 2 actes possibles sont en présence; se déterminer, se décider ou se résoudre, c'est, entre ces deux possibilités, choisir celle qui se réalisera.

On peut dire encore que la détermination se traduit par un consentement ou par un refus. Cette phase de l'acte volontaire implique une intelligence vive et prompte, une force de caractère assez développée et assez sûre d'elle-même pour résister à l'entraînement des passions, des préjugés, de la routine, de l'exemple et de la tradition.

Comme le souligne justement Claparède « toute décision est un drame qui consiste dans le sacrifice d'un désir sur l'autel d'un autre désir ».

4. L'exécution de la décision

Enfin, l'activité volontaire s'achève avec l'exécution de la décision, avec l'action proprement dite, c'est-à-dire avec l'accomplissement des mouvements utiles et propres à réaliser l'idée choisie, à atteindre le but entrevu.

S'il est vrai que l'acte volontaire est relativement indépendant de sa totale réalisation matérielle, il est nécessaire cependant qu'il y ait au moins orientation vers l'action et même commencement d'exécution, sinon la résolution ne serait qu'une intention fugitive, une simple velléité et non une volition proprement dite.

D'ordinaire, vouloir et agir ne font qu'un et la détermination coïncide indivisiblement avec le point de départ et l'exécution. Au moment même où l'on se décide, on a conscience d'un effort qui est le commencement et comme le signal de l'action. On conçoit mal, en effet, une volonté purement contemplative qui, après avoir décrété l'acte, assisterait, en simple spectatrice, à sa réalisation spontanée.

A vrai dire, cette description de l'acte volontaire décomposé en phases nettement tranchées a été vivement critiquée par des psychologues contemporains tels que D. Roustan *(Psychologie)* et le docteur Ch. Blondel *(Nouveau Traité de Psychologie* de G. Dumas). De leur côté, les existentialistes contestent l'importance de la délibération. Je me décide, disent-ils, et je me donne ensuite la comédie de

la délibération et des « motifs ». Motifs et mobiles n'ont, affirme J.-P. Sartre, « que le poids de mon projet ». D'autres psychologues adoptent un point de vue d'inspiration psychanalytique. La détermination de nos actes serait inconsciente mais nous les justifions à nous-même par de pseudo-motifs. La décision, en l'occurrence, précède la délibération; elle est issue de nos tendances et son origine est, pour l'essentiel, inconsciente.

Tout cela est fort possible mais, néanmoins, nous conservons la description que nous avons donnée du processus volitif, car, dans bien des cas, elle se rapproche assez près de la réalité.

Au surplus, notre ouvrage étant un livre essentiellement pratique, qui se propose de montrer comment on peut cultiver sa volonté, nous laissons délibérément de côté ces controverses, ainsi d'ailleurs que les autres discussions théoriques, relatives par exemple au facteur personnel ou aux facteurs sociaux de la volonté, qui n'apporteraient aucun élément utile à notre point de vue.

En revanche, nous allons examiner certains aspects de la volonté qui nous feront mieux comprendre ce qu'elle est, et, de ce fait, nous aiderons à préciser les méthodes propres à la développer. Ces points sont les suivants: les éléments psychologiques de la volonté; la volonté et l'habitude; les défauts, les maladies et les limites de la volonté.

Les éléments psychologiques de la volonté

Volonté et désir

Le langage courant confond assez souvent la volonté et le désir. On dit « je veux » pour « je désire ». Cela est particulièrement net chez l'enfant et chez les personnes qui ne réfléchissent pas.

Au reste» des philosophes, tels que Condillac, ont tenté de ramener la volonté au désir.

Cette confusion entre volonté et désir s'explique assez bien parce que le désir et la volonté sont deux impulsions qui nous poussent à l'action et que, ainsi que nous l'avons dit, sans désir il n'y aurait pas de volonté.

Assez souvent, d'ailleurs, désir et volonté sont d'accord: on veut ce qu'on désire et l'on désire ce que l'on veut. Mais il arrive aussi que nos désirs et notre volonté soient en lutte; le désir s'oppose alors à la volonté ou l'entraîne.

En réalité, il y a, entre les deux impulsions, de grandes différences. L'impulsion du désir est un fait d'ordre affectif et celle de la volonté est un fait d'activité. Ce qui signifie que l'impulsion du désir, bien que consciente, est irréfléchie, irrésistible, fatale, désordonnée, troublée, agitée et se porte surtout vers le plaisir, alors que l'impulsion de la volonté est réfléchie, délibérée, choisie et libre. Elle n'est pas un entraînement mais elle est une résolution; elle est ordonnée et calme et elle est portée aussi bien vers des actes pénibles ou douloureux que vers des actes agréables. Ses fins sont possibles et réalisables.

En outre, le désir peut n'être que passager alors que la volonté entraîne notre personnalité tout entière.

Enfin, le désir représente en nous la nature et ses appétits alors que la volonté exprime la maîtrise de soi qui, suivant les cas et les circonstances, satisfait, amortit ou contrarie les appétits naturels. L'homme vertueux, toujours maître de soi, subordonne ses désirs à sa volonté. Et, à ce propos Alain écrit: « L'homme du désir ne sait qu'attendre la manne tandis que l'homme de volonté s'efforce de réaliser une œuvre. »

Volonté et intelligence

Sans intelligence, c'est-à-dire sans l'intervention de la réflexion et de la raison, la volonté ne pourrait s'exercer. Vouloir, c'est, avant tout, réfléchir, juger, raisonner et délibérer. Il s'ensuit que l'une des caractéristiques de l'activité volontaire, c'est l'importance de ses éléments représentatifs. Aussi, certains auteurs, et tout particulièrement les Socratiques et la plupart des Cartésiens, ont-ils tenté de ramener la volonté à l'intelligence.

En fait, comprendre et vouloir, bien qu'inséparablement unis, sont deux opérations distinctes. L'intelligence c'est la connaissance et la volonté c'est l'action. L'intelligence obéit à des lois qui sont les mêmes chez tous les esprits sains et normaux; elle est impersonnelle. En revanche, la volonté est personnelle car elle exprime le tempérament de chacun et chaque tempérament a sa nature propre.

Concevoir et se représenter une série d'actions ce n'est pas nécessairement les accomplir. Entre l'idée et l'acte, il y a place pour la délibération et la résolution sur lesquelles influent les sentiments, les passions; aussi il arrive bien souvent que l'on « voit » le bien et que l'on « fait » le mal. Il est indispensable de voir le bien pour le faire. Mais cela ne suffit pas; il faut aussi l'aimer et avoir la ferme intention de le réaliser.

On peut ajouter à ces considérations que l'intelligence a pour domaine le présent ou le passé et pour objet le vrai alors que la volonté a pour champ d'action le présent ou le futur, et, pour but, le plaisir, l'intérêt ou le bien. Le devoir lui ordonne de subordonner le plaisir et l'intérêt au bien désintéressé. En un mot, en l'occurrence, comprendre c'est chercher le vrai et vouloir c'est tendre vers le bien.

Cependant, on ne saurait dissocier absolument la volonté de l'intelligence, d'abord parce que tous les pouvoirs de l'esprit sont inséparables et étroitement solidaires, et, ensuite, parce que, seuls, les actes qui ont été conscients,

réfléchis et délibérés, peuvent être qualifiés de « volontaires ».

Volonté et affectivité

Certains auteurs, tels que Wundt et Rignano, ont vu dans la volonté un prolongement et une complication de la vie affective.

« Il n'y a pas de volition sans état affectif, écrit Wundt, et, jusque dans la délibération, les représentations elles-mêmes n'agissent que par l'intermédiaire de l'affectivité. »

De son côté, Rignano affirme que, « au fond, la volonté n'est pas autre chose qu'une tendance affective véritable et propre, inhibitrice des autres en ce qu'elle est à plus longue portée, et qui, à son tour, pousse à l'action comme toute autre tendance affective en général ».

En réalité, bien que la volonté soit inséparable de certains états affectifs, il est difficile d'y voir, comme le fait Wundt, un simple prolongement de l'affectivité qui est ce qu'il y a de moins discipliné en nous. D'autre part, la volonté n'est pas, comme le pense Rignano, dans l'opposition des tendances qui conduit à l'incertitude et à l'indécision, mais elle est dans l'acte qui règle cette opposition.

La volonté faculté sui generis

Comme nous l'avons souligné, les considérations précédentes sont insuffisantes, surtout si on les envisage isolément, pour interpréter l'acte volontaire et des psychologues classiques ne s'en sont pas, à juste titre, contentés.

« Toutes ces solutions, écrit A. Cuvillier dans son *Manuel de Philosophie,* consistent, au fond, à dissoudre en quelque sorte la volonté en ses éléments, que ceux-ci soient d'ordre actif, affectif ou représentatif. Or il est clair que ces éléments sont la condition nécessaire de la volonté mais non

sa condition suffisante. La volonté n'existerait pas sans eux, mais elle est elle-même autre chose qu'eux. Ainsi s'est-on trouvé conduit à faire de la volonté une puissance à part parmi les autres fonctions de l'esprit, une entité simple, agissant pour ainsi dire tout d'un bloc et sans que son exercice puisse comporter des degrés. »

Parmi les psychologues modernes, William James est un de ceux qui ont le plus explicitement attribué à la volonté un caractère sui generis. L'origine de l'activité volontaire est, pour lui, l'acte idéo-moteur. Mais ce qui caractérise la volonté proprement dite, c'est le fiat* volontaire, et celui-ci consiste essentiellement en un effort par lequel se trouve assurée la prépondérance dans la conscience.

Cette interprétation de l'acte volontaire peut se justifier dans une certaine mesure mais il convient de remarquer, d'une part, qu'elle n'est pas une explication, et, d'autre part, qu'il est tout à fait artificiel de séparer, dans la volonté, les motifs, les mobiles et l'exécution.

En définitive, nous retiendrons simplement que **la volonté est une cause d'action**.

Est-elle libre sans être déterminée? ou bien, étant déterminée par des causes, n'est-elle pas libre? Ce sont là des problèmes beaucoup plus métaphysiques que pratiques et que, par conséquent, étant donné l'objet de notre livre, nous n'aborderons pas. Nous nous contenterons de prendre la croyance à la liberté comme un fait donné.

La volonté et l'habitude

Comme nous le verrons dans le chapitre VII, l'éducation de la volonté est complétée par la création de bonnes habitudes. Il convient donc de préciser dans ce chapitre ce qu'est l'habitude.

On peut dire qu'elle est une disposition à agir avec une facilité croissante par suite de la répétition des mêmes actes.

L'habitude commence par un acte volontaire, délibéré et réfléchi, pouvant exiger des tâtonnements et des hésitations ainsi qu'un certain effort parfois pénible. Il s'ensuit que cet acte primordial peut être laborieux à cause de l'effort qu'il provoque et des insuccès auxquels il expose.

Mais la condition principale de l'habitude est la répétition qui, progressivement, l'enracine dans l'être.

A vrai dire, Leibnitz et de nombreux philosophes ont soutenu que l'habitude se forme dès le premier acte. En effet, en ce qui nous concerne, c'est-à-dire en ce qui concerne l'homme, si ce premier acte ne modifiait pas notre activité en donnant naissance à une habitude, nous serions, après l'avoir fait, tels que nous étions avant de le faire, et ainsi de suite, de sorte que l'habitude ne pourrait jamais s'établir. Au proverbe qui affirme qu' « une fois n'est pas coutume » s'oppose avec raison cet autre proverbe: « Il n'y a que le premier pas qui coûte ».

Sans doute, le philosophe Rauh a fait remarquer qu'il y a là « une application à la psychologie d'une prétendue nécessité logique qui peut fort bien ne correspondre à rien de réel ».

Mais, selon le principe que nous avons précédemment formulé, nous écartons ces discussions théoriques et nous retiendrons seulement, du point de vue pratique qui nous intéresse ici, que l'habitude n'est pas seulement proportionnée au nombre et à la fréquence des actes et qu'il suffit parfois d'un seul acte pour déterminer une habitude sinon ineffaçable, du moins très difficile à faire disparaître.

Ainsi que nous l'avons dit, l'activité habituelle a été, au début, délibérée et réfléchie, mais, à la longue, elle n'est plus que consciente, et, peu à peu, elle devient subconsciente, automatique à la manière de l'instinct. Les actes habituels n'exigent alors presque plus d'efforts; ils ont acquis une sûreté quasi infaillible. Ils sont devenus faciles et, par suite, agréables. L'être s'y complait et les recherche.

Le domaine de l'habitude est aussi étendu que celui de la vie sous toutes ses formes: physique, intellectuelle et morale.

Ainsi, il y a des habitudes organiques. Le corps s'habitue ou plus exactement s'accoutume à certaines influences extérieures, par exemple au chaud, au froid, à un mode d'alimentation, à un médicament, à un toxique. A ce propos, on cite souvent le cas de Mithridate qui pouvait, dit-on, absorber impunément certains poisons violents. L'immunisation peut être rattachée à ce cas : elle consiste à rendre l'organisme réfractaire à une maladie déterminée.

Il existe de nombreuses habitudes motrices, comme par exemple les gestes et les actes que nous accomplissons chaque jour pour nous vêtir, nous dévêtir, etc., et d'autres plus spéciaux et plus compliqués tels que la natation, l'escrime, monter à bicyclette, conduire une auto, etc.

Les habitudes instinctives

Il y a aussi des habitudes instinctives. Ce sont celles de la plupart des animaux, chez lesquels l'habitude se greffe immédiatement sur l'instinct sans que la volonté intervienne, et telles sont aussi quelques habitudes néfastes de certains hommes qui, à cet égard, ne se comportent guère comme des êtres pensants et libres.

Les sentiments, les inclinations ont également leurs habitudes dont les lois sont d'ailleurs assez mal définies. En effet, si la plupart des sentiments s'émoussent, d'autres semblent s'aviver par répétition. C'est ainsi que certains penchants meurent de satiété alors que d'autres deviennent d'autant plus insatiables qu'ils se satisfont davantage.

L'intelligence est aussi soumise à l'habitude, aussi bien dans ses fonctions les plus élevées, comme celles qui ont trait à l'élaboration de la connaissance, que dans ses attributions les plus humbles se rapportant par exemple à la mémoire, à l'association des idées, à l'imagination.

Enfin, la volonté elle-même, tout en étant le principe et l'agent moteur de toutes les habitudes dites volontaires, contracte des habitudes selon la façon dont elle s'exerce et les motifs par lesquels elle se détermine. Ainsi, on s'habitue à vouloir rapidement, à vouloir obstinément; on s'habitue à se déterminer par des motifs d'intérêt, de passion, de devoir, etc.

Comme on le voit, l'habitude s'applique à toutes nos facultés de sorte que son rôle est des plus importants.

Elle est, en effet, à la fois, la condition de l'éducation et du progrès ainsi que le principe de la passion et de la routine.

En ce qui concerne cette dernière occurrence, lorsque l'habitude se développe sans rencontrer de contrepoids, ni dans l'intelligence ni dans la volonté, elle ne tarde pas à dégénérer en passion ou en routine. C'est ce qu'a exprimé Sully-Prudhomme dans une pièce de poésie célèbre dont voici le premier et le dernier quatrain, au reste bien connus:

L'habitude est une étrangère

Qui supplante en nous la raison:

C'est une ancienne ménagère

Qui s'installe dans la maison.

Et tous ceux que sa force obscure

A gagnés insensiblement

Sont des hommes par la figure,

Des choses par le mouvement.

Ainsi, au départ, fidèle servante, utile intermédiaire, l'habitude va devenir cette « étrangère » que flétrit le poète. Il conviendra donc, d'une part, étant donné la puissance de l'habitude, de surveiller de près nos impulsions naturelles, de les contenir dans d'exactes limites, de les soumettre en définitive au contrôle de la volonté, et, d'autre part, de prendre garde aux premières habitudes dont le pli peut persister toute la vie.

A ce propos, que de vices, tels que l'ivrognerie et la débauche, n'ont eus souvent d'autre origine qu'un premier acte accompli presque sans conscience ou sous l'influence machinale de l'instinct d'imitation.

L'habitude peut également empêcher l'enrichissement de notre vie affective en l'emprisonnant dans ses formes anciennes, par exemple dans ses formes infantiles. C'est ainsi que les psychanalystes ont montré que le sentiment de crainte à l'égard du père, qui persiste bien au-delà de l'enfance, peut survivre sous forme de timidité ou de pusillanimité à l'égard de tous ceux qui sont, pour l'inconscient, le substitut du père: le professeur, l'officier, le patron.

Dans le domaine de l'activité intellectuelle, l'habitude offre les mêmes dangers. Psychanalysant la connaissance préscientifique ou pseudo-scientifique, G. Bachelard dénonce ce « facteur d'inertie » qui fait qu'une idée nous paraît évidente lorsqu'elle nous est familière. « On risque, dit-il, de perdre tout esprit critique à l'égard des concepts qui servent le plus souvent. » Et il ajoute avec, croyons-nous, une pointe d'exagération: « Les grands savants sont utiles à la science dans la première moitié de leur vie, nuisibles dans la seconde moitié. »

Quoi qu'il en soit c'est dans ce sens que se situe la tragique condition de l'esprit: d'une part, il vit, en grande partie, dans ses habitudes, et, d'autre part, ses œuvres qui l'expriment se retournent parfois contre lui parce qu'elles le figent et l'enserrent dans les mailles étroites de l'habitude.

Ainsi que nous l'avons déjà signalé, nous verrons dans le chapitre VII comment on peut contracter de bonnes habitudes.

Les défauts, les maladies et les limites de la volonté

La volonté n'est pas toujours une puissance souveraine et l'on doit compter avec ses défauts, ses maladies et ses limites.

Voyons d'abord ses défauts.

La délibération peut être trop longue comme cela a lieu chez les hésitants et chez les indécis, ou trop courte, ainsi que cela se produit chez les étourdis, chez les emballés et surtout chez les impulsifs. Le tonus mental de ces derniers n'est pas, contrairement à ce que l'on pourrait penser a *priori,* un hypertonus car l'impulsivité est, en réalité, une façon de ne pas se décider. Savoir attendre, modifier son comportement lorsque les circonstances l'exigent, suspendre et arrêter l'action au moment voulu est plus difficile que de se lancer les yeux fermés sur une route dont on n'a pas, à l'avance, supputé les obstacles.

Certains sujets n'aiment pas à prendre parti et à changer leur manière de penser et de faire; ce sont des routiniers. En revanche, les inconstants font des projets, mais ils en changent souvent avant de les réaliser. Il en est de même pour les capricieux qui, sans qu'on sache exactement pourquoi, abandonnent subitement une position prise et s'installent sur une autre position d'une nature différente ou même opposée.

Il est d'autre part des personnes qui aiment les initiatives et les entreprises hardies et nouvelles, mais qui se découragent vite et n'ont pas la patience, l'énergie et la constance nécessaires pour persévérer et aller jusqu'au bout de leurs projets et de leurs volitions. Ce sont des imaginatifs et en même temps des faibles de caractère.

Enfin, parmi les défauts de la volonté, on peut encore citer la raideur, qui est une attitude systématiquement sévère, et l'entêtement qui, chez le têtu, est l'attachement opiniâtre à ses idées, à sa manière de faire ou à ses goûts sans qu'il éprouve le besoin de les justifier.

Ces défauts exagérés, et dus alors à des causes organiques, congénitales ou accidentelles, constituent les maladies de la volonté que l'on peut diviser en 3 groupes essentiels: l'affaiblissement de la volonté, le règne des caprices et l'anéantissement de la volonté.

L'affaiblissement de la volonté

L'affaiblissement de la volonté peut résulter d'un manque d'impulsion. C'est ainsi que certains malades forment sans cesse des projets, discutent logiquement le pour et le contre de chacun d'eux et répètent à satiété « je veux », mais ce « je veux » n'est suivi d'aucun acte; il reste à l'état d'affirmation abstraite et théorique.

Souvent, ils préfèrent s'abandonner passivement à la direction d'une autre personne, ce qui les dispense de faire un choix. Cette absence morbide de la volonté, cette impuissance du vouloir s'appelle l'aboulie (du gr. *aboulia,* irréflexion).

D'autres malades sont incapables de faire un effort. Quelques-uns ne peuvent pas se résoudre à traverser un grand espace vide, une place par exemple, qui s'étend devant eux : ils sont atteints d'agoraphobie (du gr. *agora,* place publique, et *phobos,* crainte).

Enfin, certains abouliques semblent manifester une énergie puissante mais elle n'est en réalité qu'un réflexe. Nous assistons alors à des explosions abruptes, rapides, incœrcibles, à l'adoption brutale et irraisonnée de l'une des deux possibilités: d'un « oui » servile ou d'un « non » aveugle. Ces explosions hypoboulimiques de la volonté sont en outre exagérément intenses et tenaces dans leur

Table des matières

expression motrice. Elles sont dominées, non par des raisons claires, mais par des tendances affectives générales, fortes et obtuses, aussi échappent-elles complètement à l'influence de la persuasion raisonnée.

Cet aspect particulier de l'aboulie constitue, en quelque sorte, un terme de transition entre les cas précédents et ceux dans lesquels l'affaiblissement de la volonté tient à un excès d'impulsion. En l'occurrence, celle-ci est trop forte, et, contrairement à ce qui se passe dans l'aboulie, elle s'oppose à la réflexion. Les sujets qui en souffrent, c'est-à-dire les impulsifs, agissent immédiatement, sans aucun temps d'arrêt. C'est le cas, par exemple, de quelques criminels et de certains candidats au suicide.

Il y a également affaiblissement de la volonté dans les obsessions dans lesquelles une image, une idée, un mot, un acte s'imposent à l'esprit malgré la volonté et bien que le malade les juge déraisonnables. Elles sont très fréquentes et prennent tantôt la forme d'une crainte que l'on désigne sous le nom de phobie comme celle de se laver et de relayer les mains.

Parfois l'obsession se rapproche de la folie du doute qui consiste à ne pas se fier aux données des sens les plus évidentes. Ainsi, une malade de Lévy-Valensi doutait, tous les soirs, d'avoir éteint sa lampe et la rallumait plusieurs fois afin de l'éteindre et de se rassurer ainsi. Cette lutte se terminait toujours de la même façon: la malade descendait dans la cour, regardait sa fenêtre, n'y voyait pas de lumière et regagnait son lit apaisée.

L'observation suivante, due au docteur Marcel Nathan, montre les rapports étroits qui unissent le scrupule à l'obsession et à la phobie.

« Depuis sa première communion, Amélie, âgée de 40 ans, présente des scrupules et des phobies diverses. Ses scrupules sont surtout d'ordre religieux; elle a fait, dit-elle, une confession incomplète, donc sacrilège; sa communion est nulle, elle demeure donc en état de péché. Comme dans

tous les cas de ce genre, elle est incapable de spécifier le péché omis; aussi, toujours inquiète, va-t-elle de confesseur en confesseur, les trouvant toujours trop indulgents à son égard. »

Plus graves encore sont les idées fixes impulsives qui, le plus souvent, ne font qu'opposer la volonté du malade à une volonté en quelque sorte parasite, mais qui, parfois aussi, aboutissent à des actes répréhensibles ou même criminels comme c'est le cas par exemple pour le kleptomane* qui vole non pour se procurer ce dont il a besoin mais pour voler, et le fait du pyromane qui met le feu à une maison non pour se venger mais pour assister à un bel incendie.

Quelquefois le malade suscite et organise, si l'on peut dire, ses propres tourments. C'est ce que montre l'exemple suivant rapporté par H. Claude et Lévy-Valensi dans leur ouvrage *Les États Anxieux.* Il s'agit d'une jeune fille belge qui décrit l'état dans lequel elle est tombée à la suite de chocs émotionnels provoqués par une mésentente familiale.

« Mon esprit, toujours malgré ma volonté, ne peut supporter un instant de bonheur et cherche toujours des pensées anormales pour me faire souffrir.

Si je vois qu'une pensée ne procure en moi aucune souffrance, je l'abandonne; si je sens qu'elle doit me porter préjudice, m'empêcher d'arriver à un but, de prendre un plaisir, mon esprit s'y cramponne comme pour me torturer, et, quoi que je fasse, je ne puis détacher ma pensée de cette idée torturante. Mon esprit se complaît ainsi à se torturer malgré ma volonté consciente.

« Ainsi, l'an dernier, j'étais en projet de mariage avec un jeune homme. Toutes les fois que ce dernier venait me voir, mon esprit ne pouvait s'abstenir de chercher quelque chose pour m'empêcher d'être normale; la plupart du temps je choisissais l'obsession de bégayer, toujours malgré ma volonté; je cherchais de toutes mes forces à repousser cette idée, rien n'y faisait. Pendant toute la durée de la visite, je souffrais atrocement, ne pouvant chasser cette pensée; après

la visite, l'obsession (si je peux appeler cela une obsession) disparaissait d'elle-même sans que je tisse pour cela le moindre effort. »

L'affaiblissement de la volonté peut se traduire également par un défaut d'attention comme cela a lieu à un degré élevé chez les idiots et chez les crétins.

Le règne des caprices

Sous la dénomination « le règne des caprices » Théodule Ribot a placé les malades qui agissent sans réfléchir et dont les actions sont par conséquent automatiques et en quelque sorte réflexes. On assiste alors, chez eux, à une véritable dissolution de la volonté ou à une impuissance de celle-ci à se constituer. Cette maladie du vouloir se rencontre particulièrement chez les hystériques qui passent avec une incroyable rapidité de la joie à la tristesse ou du rire aux pleurs.

L'exagération de cet état conduit aux phénomènes hypnotiques*, au somnambulisme* et à l'extase dans lesquels il y a, semble-t-il, anéantissement de la volonté. Mais, comme nous l'avons abondamment montré dans quelques-uns de nos ouvrages, il convient d'être extrêmement prudent dans l'examen et dans l'interprétation de ces phénomènes où se mêlent souvent, et parfois d'une façon inextricable, le trouble névropathique réel, le pithiatisme* et la simulation consciente. Ce qui n'empêche pas d'ailleurs, loin de là, l'existence d'un hypnotisme « vrai » et de « purs » états somnambuliques et extatiques.

Quoi qu'il en soit, on peut dire, en règle générale, que les maladies de la volonté (qu'elles soient réelles ou plus ou moins simulées) vont de pair avec l'affaiblissement de la synthèse mentale. Elles sont un stigmate essentiel de la psychasthénie. On constate, dans ce cas, la perte de la fonction du réel. Les malades savent vouloir intérieurement, mentalement, selon les exigences de la raison, mais ils sont incapables de passer à l'exécution des actes projetés.

Toutefois, le rôle de l'automatisme peut être très important dans ces troubles psychiatriques et il est parfois capable de les masquer dans une certaine mesure.

Ainsi, comme l'indique le docteur Ch. Blondel dans le *Nouveau Traité de Psychologie* de G. Dumas, « tel dément sénile, tombé dans l'enfance, amnésique et radoteur, conserve en ses relations mondaines une courtoisie parfaite dans le ton et dans les manières, garde à sa disposition une sorte de langage réflexe qui lui permet de soutenir une conversation banale et, au besoin, de placer quelquefois un mot juste dans une conversation plus soutenue, continue à lire les journaux, à jouer aux cartes, à se mêler à la vie sans que ceux qui le fréquentent et même vivent avec lui se rendent compte à quel point il est absent de lui-même et de ses actes ».

De même, le paralytique* général continue souvent à exercer sa profession longtemps après être entré définitivement dans la démence. Dans un ordre de faits voisins, les automatismes confusionnels, de l'alcoolique par exemple ou de l'épileptique, malgré l'étrangeté, l'incohérence, la brutalité, et, par conséquent, le caractère évidemment morbide des actes qui les manifestent, démontrent l'extrême complexité des mécanismes de tout ordre que la vie collective avec ses exigences est capable de monter en nous, puisque, livrés à eux-mêmes, alors que la conscience est assoupie ou absente, ils peuvent se dérouler intégralement et même se composer entre eux, pour donner une activité se prolongeant dans le temps et se développant dans l'espace.

L'anéantissement de la volonté

Actuellement, les psychiatres attribuent les troubles pathologiques de la volonté, et, en général, les troubles psychiques à deux sources différentes: les uns sont dus à des lésions cérébrales définies, et, les autres, à la constitution organique du sujet, c'est-à-dire à son tempérament, sans qu'il

y ait lésion cérébrale apparente. D'où ces deux catégories de maladies mentales dans lesquelles sont inclus les troubles du vouloir: les psychoses lésionnelles et les psychoses constitutionnelles.

Parmi les premières on peut citer la neurasthénie*, la démence précoce ou hébéphrénie*, la paralysie générale, la démence* sénile, et, parmi les secondes, la paranoïa*, la psychose* perverse, la mythomanie*, la cyclothymie*, l'hyperémotivité* et l'anorexie* mentale.

A cette liste on peut ajouter le syndrome de Tourette* et un trouble psychopathique que les Américains désignent sous le nom de sociopathie*.

Les limites de la volonté

Enfin, la volonté trouve ses limites en elle-même et hors d'elle-même.

C'est ainsi qu'elle a souvent à lutter contre l'irréflexion, contre les inclinations naturelles, contre les habitudes et contre la mémoire. En ce qui concerne cette dernière occurrence, il est banal que le rappel des souvenirs peut nous échapper malgré la volonté que nous avons de nous les remémorer. Le fait ou le mot rebelles sont, comme on le dit couramment, « sur le bout de la langue », mais ils résistent à nos efforts volontaires. Ils reviendront généralement à l'esprit quand nous n'y penserons plus par suite d'un travail mental automatique et inconscient.

En fait, les limites les plus solides et les moins franchissables à notre volonté sont en dehors d'elle-même.

Il est impossible, par exemple, d'empêcher, par l'action de la volonté, la combinaison d'un acide avec une base lorsque ces deux corps sont mis en contact, d'arrêter la vie d'un organisme, d'annuler la pesanteur. La volonté se heurte alors à des lois naturelles inflexibles.

Mais l'homme obéit à la nature pour mieux lui commander, et, à cet effet, il s'applique à connaître les lois qui la régissent afin de les utiliser. S'il est incapable d'empêcher, comme dans le cas précité, la combinaison de deux corps ayant entre eux des affinités chimiques, il peut se servir de cette propriété pour fabriquer des corps nouveaux. S'il ne peut commander directement à la vie, il lui est néanmoins possible, grâce à une hygiène convenable et à un entraînement mental approprié, d'agir sur certains phénomènes vitaux. De même, s'il lui est impossible de se soustraire directement à la pesanteur, il peut lui opposer d'autres forces susceptibles de l'équilibrer ou de la dépasser.

A ce point de vue, la puissance du vouloir humain, dirigé par la raison, par la connaissance et par la science, est presque illimitée et on ne saurait dire, étant donné les conquêtes scientifiques actuelles, où elle s'arrêtera. Il est de l'essence même de la volonté d'aller toujours plus haut et plus loin dans la voie du progrès. Mais hélas! s'il est exact que par la raison, la science et la volonté, l'homme devient de plus en plus maître de la nature, il faut reconnaître aussi qu'il est à la merci d'un grain de sable ou d'un caillot sanguin. Cette grandeur sublime et cette pitoyable misère de l'homme ont, on le sait, inspiré à Pascal ses plus belles pensées.

II

Prenez conscience de l'Universelle Nécessité

Dans l'éducation personnelle de la volonté, il convient, en premier lieu, de prendre conscience de l'universelle nécessité, mais, suivant la profonde remarque des Stoïciens et de Spinoza, il faut s'en affranchir en la comprenant et en l'acceptant.

A cet égard, les mathématiques, même très élémentaires, nous mettent en présence de la nécessité absolue, en face de rapports dont on ne peut concevoir le contraire : 2+3=5; la somme des angles d'un triangle vaut 180 degrés, etc.

L'astronomie, qui, dans ses recherches, utilise largement les mathématiques, éveille en nous l'idée de phénomènes qui se succèdent nécessairement et sur lesquels nous ne pouvons pas agir directement: alternance du jour et de la nuit; phases de la Lune; éclipses solaires et lunaires, etc.

La physique et la chimie nous montrent que certains phénomènes se produisent lorsque des conditions bien déterminées sont réunies et toutes les inductions de ces deux disciplines appliquent et vérifient sans cesse ce grand principe que rien n'arrive sans cause : sous la pression atmosphérique normale, l'eau bout à 100 °C; l'hydrogène et le chlore se combinent pour donner de l'acide chlorhydrique, etc.

La biologie nous fait connaître les lois de la vie, et, en particulier, la loi inéluctable de la mort, qui, au cours des

siècles, a provoqué le plus de réflexions et frappe toujours l'imagination: tout ce qui vit, naît, se développe et meurt.

La psychologie nous révèle les lois mentales relatives, par exemple, à l'association des idées, à la mémoire, à l'habitude, au raisonnement, à l'imagination. Elle s'appuie souvent sur la physiologie, et, accessoirement, elle a recours à la médecine.

L'économie politique nous montre que les faits en apparence les plus spontanés, comme la production des richesses, leur circulation, leur valeur, le taux des salaires, dépendent en réalité de lois rigoureuses analogues, par leur nécessité, aux lois physiques, chimiques ou biologiques.

Enfin, la sociologie nous apprend que toute société est un fait naturel amené par des causes nécessaires lesquelles se développent en fonction de lois bien déterminées.

Si ces lois sont parfaitement comprises, elles peuvent exercer une influence puissante sur notre manière de penser, de juger et de raisonner. Elles nous mettent d'abord en présence du déterminisme universel et nous donnent l'idée d'ordre et de régularité aussi bien dans les domaines psychologique, biologique et sociologique que dans les phénomènes physiques et chimiques. Il en résulte que si nous raisonnons par exemple sur les lois économiques et sociales, elles nous évitent d'être dupes d'utopies brillantes et faciles.

Ensuite, transposées dans la vie courante, ces lois nous montrent qu'il ne faut pas compter sur la chance, sur le hasard, sur l'exception, sur la faveur ou le privilège, mais qu'il faut, avant tout, tabler sur notre énergie, sur notre volonté, sur notre effort personnel, prévoir les actes et leurs conséquences, d'où l'esprit d'initiative et de décision complété par la persévérance dans l'action.

En définitive, elles nous enseignent que nous sommes les artisans de notre destinée et que nous récoltons ce que nous avons semé parce que le présent détermine l'avenir.

Elles nous apprennent que, dans l'immense majorité des cas, rien ne se produit qui ne soit mérité.

On conçoit dès lors, dans l'exercice de la volonté, l'importance du raisonnement qui n'est autre que l'intelligence elle-même envisagée dans sa fonction supérieure, et le rôle de la réflexion qui est un retour de l'esprit sur lui-même.

C'est elle qui guide l'action et qui permet à la volonté de concevoir le but, de découvrir les moyens de l'atteindre et d'écarter les obstacles. Elle produit en l'âme des élans affectifs précieux quand on sait les utiliser; elle est, de plus, la grande libératrice puisqu'eIle nous permet de résister au bouillonnement des sentiments, des passions, des idées qui se ruent, sans ordre, vers la lumière de la conscience.

C'est par elle que l'être conscient peut se reprendre, demeurer lui-même, se rendre compte de sa personnalité et se posséder. Toutefois, il ne faut pas exagérer le développement de la réflexion car, lorsqu'il est excessif, il aboutit à faire des caractères indécis et flottants. Une volonté énergique et résolue ne s'attarde pas longuement dans les préliminaires de la réflexion. Elle y demeure juste le temps qu'il faut pour décider en pleine connaissance de cause.

III

Mens sana in corpore sano

Cette maxime de Juvénal, qui a été détournée par l'usage de son sens primitif et qui, dans son acception courante, signifie que la santé du corps est une condition importante de la santé de l'esprit, trouve ici sa pleine application. Les facultés intellectuelles ou morales, et en particulier la volonté, sont en effet étroitement solidaires de l'organisme. A ce point de vue, une mauvaise alimentation ou une hygiène déplorable sont des obstacles que des méthodes purement éducatives ont de grandes difficultés à surmonter.

Sans doute, nous ne voulons pas prétendre qu'il suffit d'être un homme robuste pour avoir, par cela même, de la volonté, du caractère et de l'énergie morale. En effet, il arrive parfois qu'un corps chétif ou maladif enferme une volonté héroïque. Mais un homme robuste est certainement dans les meilleures conditions voulues pour avoir une volonté puissante, d'abord parce qu'il peut dépenser sans fatigue une grande somme d'activité physique, ensuite parce que le plaisir est en raison directe de l'énergie emmagasinée ou disponible et il est connu que le plaisir pousse à l'action.

L'être, qui trouve du plaisir à agir parce qu'il a la force d'agir, recherche les occasions d'agir.

Le premier soin de celui qui désire développer sa volonté, et, en général, ses facultés psychiques, est donc de tendre vers un équilibre organique aussi satisfaisant que possible. Il peut y parvenir grâce à une alimentation correcte, à des exercices physiques bien dosés, à la pratique de la respiration profonde et à l'action bénéfique de l'air, de

l'eau et du soleil. En outre, il doit s'assurer un sommeil réparateur, et, s'il y a lieu, consulter le médecin en cas d'asthénie (manque de force) persistante qui constitue un obstacle majeur au développement de la volonté.

Examinons successivement le rôle de ces différents facteurs en commençant par le problème de l'alimentation.

L’alimentation

L'étude de la nutrition montre que l'organisme subit deux sortes de pertes, les unes énergétiques, les autres substantielles. Pour les compenser, il doit recevoir, d'une part, des principes énergétiques qui seront la source de l'énergie nécessaire à l'accomplissement des phénomènes vitaux, et, d'autre part, des éléments matériels bien définis.

Les besoins énergétiques, que l'on peut évaluer par deux procédés principaux, la calorimétrie directe et la calorimétrie indirecte, sont les suivants:

A la température de 16 °C, un homme adulte, en repos relatif, c'est-à-dire n'effectuant pas d'efforts musculaires violents, comme c'est le cas par exemple pour l'intellectuel, produit en 24 heures une quantité d'énergie qui équivaut à 2 300 à 2 400 calories. « Une heure de vie, écrit A. Mayer, c'est environ 100 calories. » Il faut donc fournir à l'homme au repos une quantité d'aliments pouvant au moins produire de 2 300 à 2 400 calories.

Pour un travail moyen, comme celui d'un menuisier, il faut apporter 3 000 calories. Pour un travail de force, comme le travail d'un forgeron ou d'un bûcheron, il convient de fournir une quantité d'énergie supérieure à 3 000 calories. Elle peut atteindre 6 000 calories.

Connaissant les besoins énergétiques globaux, il est facile de calculer le poids des aliments capables de les couvrir sachant que 1 g de protéines (albumines) dégage 4,05 calories, 1 g de lipides (graisses), 8,75 calories, et 1 g de glucides (sucres et amidons), 4,1 calories. Dans cette

évaluation, il faut tenir compte du besoin minimum d'albumine qui est, comme nous l'indiquons plus loin, de 70 g par jour.

Voici, par exemple, une ration équilibrée à 2 500 calories environ. Protéines (viande, fromage, etc.), 90 g: 364,5 calories; lipides (graisse, beurre, huile), 60 g : 525 calories; glucides (sucres, pain, matières amylacées, légumes divers, etc.), 400 g: 1 640 calories. Total: 2 529,5 calories.

Bien entendu, les calculs portent sur des produits purs. Le poids des aliments correspondants est plus élevé. Ainsi, 1 kg de viande contient en moyenne de 100 à 170 g de protéines et 150 g de graisse; 1 kg de pain renferme de 70 à 80 g de protéines, 520 g de glucides et 2 g de matières grasses; 1 kg de pommes de terre contient 20 g de protéines, 200 g de glucides et 5 g de corps gras.

Notons au passage que, pendant la dernière guerre, la carte d'alimentation donnait à peu près 1 200 calories, ce qui était notoirement insuffisant. Le déficit à combler était de 1 000 à 2 000 calories. En revanche, actuellement, la ration moyenne dans les grandes villes, qui se situe aux environs de 3 500 calories, constitue une ration de « luxe » susceptible d'entraîner des désordres organiques: les citadins mangent trop.

Dans l'établissement des rations alimentaires, on peut se demander s'il est indifférent de fournir à l'organisme l'une ou l'autre des trois catégories d'aliments pourvu que les besoins calorifiques soient satisfaits. Autrement dit, peut-on donner soit des protéines (matières albuminoïdes), soit des lipides (corps gras), soit des glucides (sucres et amidons)? Dans le cas des protéines, il en faudrait 564 g ce qui correspond à 2 ou 3 kg de viande. Pour les glucides, le chiffre serait le même, et, pour les lipides, il en faudrait 260 g. D'après la théorie de l'isodynamie, proposée autrefois par Rubner, la substitution serait possible.

En réalité, bien que théoriquement exacte, la théorie de l'isodynamie alimentaire n'est pas une loi de physiologie générale.

Il faut d'abord remarquer que l'isodynamie ne concerne que la valeur énergétique des aliments et non leur valeur plastique. Avant toute substitution, il est nécessaire que le besoin minimum d'azote soit satisfait, et, à cet effet, les protéines ne peuvent être remplacées par aucun autre aliment. D'autre part» le remplacement des glucides et des lipides par une quantité isodynamique de protéines fournit en proportion élevée des substances toxiques azotées (urée, acide urique, etc.) éminemment préjudiciables à l'organisme.

D'un autre côté, trop de lipides fatigue le foie et provoque de l'acétonurie*, alors qu'un régime trop riche en glucides et pauvre en lipides ne peut être longtemps toléré car il entraîne une carence en vitamines A et D, souvent en vitamines B, et une déficience d'acides gras indispensables tels que les acides linoléique, linolénique et arachidonique.

En pratique, on admet que les lipides sont à un taux normal quand ils apportent environ de 20 à 30 p. 100 des calories totales, ce qui représente 60 g de corps gras pour un adulte pesant 60 kg.

Quant aux limites raisonnables des glucides dans la ration alimentaire, elles sont fixées par les considérations suivantes:

- On ne peut pas trop élever le taux de glucides, car les aliments riches en ces substances sont généralement pauvres en calcium.

- L'abus de glucides diminue l'appétit.

- L'assimilation des glucides nécessite absolument la présence de la vitamine B1 (voir plus loin) dont l'action catalytique fait partie intégrante de leur utilisation. L'équilibre alimentaire exige que le poids de vitamine B1, exprimé en gamma, c'est-à-dire en millièmes de milligramme, donne

un chiffre voisin de 8. 11 en résulte qu'à un excès de substances sucrées ou d'hydrates de carbone doit correspondre un apport supplémentaire de vitamine B» par exemple sous forme de levure de bière ou de germe de blé.

- Mais on ne peut pas trop diminuer le taux des glucides, car les lipides nécessitent la présence de sucre dans l'organisme pour brûler correctement. On dit qu'ils « brûlent à la flamme des glucides ».

Pratiquement, la ration de glucides peut varier entre 300 et 400 g par jour et apporter de 40 à 65 p. 100 des calories totales.

En règle générale, il n'y a pas à se préoccuper de la consommation en glucides, sauf pour les collectivités où l'on a tendance à en donner trop par économie (pommes de terre, sucres) et pour les glycémiques* et les diabétiques où il y a lieu d'en réduire considérablement la quantité. Les enquêtes alimentaires ont révélé que, pour la plupart des groupes humains, le taux utilisé est très proche du taux théorique, ce qui conduit à penser qu'il y a une autorégulation spontanée d'après l'appétit.

Les besoins énergétiques étant connus, il faut connaître les besoins matériels. A cet effet, on évalue les pertes subies en 24 heures par des individus normaux restant en équilibre pondéral.

On pèse le carbone des déchets (gaz carbonique, urée, acide urique), l'azote (urée, acide urique), le phosphore, le calcium, le fer, etc., et l'on trouve que l'homme rejette en moyenne par 24 heures: 235 g de carbone, 16 g d'azote, 1,5 g de phosphore, de 0,5 à 1 g de calcium, 8 mg de fer, etc. La ration devra donc redonner ces quantités à l'organisme sous forme assimilable.

Bien entendu, ces chiffres n'ont qu'une valeur assez relative. On les obtient en faisant des moyennes, et, si l'on considère par exemple un groupe d'individus consommant un excès de protéines, on aura un chiffre trop élevé d'azote.

De plus, les vitamines, qui interviennent à dose très faible, jouent un rôle de premier plan dans la nutrition et se montrent spécifiquement indispensables.

Examinons ces différentes substances, c'est-à-dire l'azote apporté par les protéines, les matières minérales autres que l'azote, et les vitamines, en insistant tout particulièrement sur les substances qui jouent un rôle important dans l'équilibre nerveux et, par conséquent, dans le maintien ou le développement de la volonté.

Les protéines, appelées autrefois albumines ou matières albuminoïdes (le blanc d'œuf en est le type), sont des aliments irremplaçables. On ne peut nourrir un animal exclusivement avec des glucides (sucres et amidons), des lipides (corps gras) et des sels minéraux, mais on peut l'alimenter uniquement avec des protéines. Cela tient au fait que ces aliments apportent à l'organisme des acides aminés* qui sont, en quelque sorte, des « pièces de rechange » de la machine animale.

Enfin, et ceci nous intéresse particulièrement, les peuplades sous-alimentées et consommant peu de protéines sont veules et atones.

L'évaluation des ingesta et des excréta azotés montre que, pour l'adulte moyen, le besoin minimum par jour en protéines est de 1 g par kilo de poids corporel, soit de 60 à 70 g. Mais nous estimons qu'il est sage de dépasser ce taux, car les régimes carencés en protéines diminuent sérieusement l'énergie physique et intellectuelle ainsi que la résistance aux maladies.

Lorsque l'organisme est en voie de croissance, ce besoin augmente. Il est de 3,5 à 4 g par kilo de poids corporel pour les bébés de 0 à 3 ans, de 2,5 à 3 g par kilo de poids pour les enfants de 3 à 10 ans, et de 1,5 à 2 g par kilo de poids pour les adolescents et les jeunes gens de 10 à 20 ans.

Au reste, les protéines activent la croissance, et, comme nous venons de l'indiquer indirectement, elles sont une source d'énergie physique et intellectuelle. Ainsi, il y a, en ce qui concerne la croissance, un parallélisme entre la teneur en protéines du lait des différentes espèces des mammifères et la vitesse avec laquelle le jeune animal double son poids de naissance.

Dans le même ordre de faits, on a constaté que les plaies et les fractures cicatrisent plus vite avec des régimes riches en protéines. Pendant la grossesse, l'allaitement, les maladies infectieuses, les convalescences, le travail intellectuel intensif, le besoin protéique est également accru et doit atteindre 100 à 150 g par jour. Enfin, le régime des personnes âgées, dont le rein fonctionne normalement, doit comprendre de 1,4 à 1,5 g de protéines par kilo de poids corporel et par jour sinon on assiste à une fonte musculaire progressive, à une altération de la trame protéique du squelette, à une moindre résistance aux infections de tout genre, cependant que la fatigue physique et la fatigue psychique s'accroissent et que la volonté faiblit.

Toutefois, une alimentation trop riche en protéines peut être néfaste et même dangereuse, surtout en cas d'insuffisance rénale ou hépatique, car elle est susceptible d'augmenter le taux de l'urée sanguine et de provoquer une certaine azotémie. Pratiquement, une ration en protéines est correcte si les calories qu'elle fournit apporte 13 à 15 p. 100 des calories totales. C'est, d'après ce principe, que nous donnons plus loin les quantités normales de substances albuminoïdes qu'il convient d'ingérer chaque jour.

De même que l'azote, un certain nombre de matières minérales, telles que le sodium, le potassium, le phosphore, le calcium, le soufre, le fer, le magnésium, l'iode, le fluor, l'arsenic, le bore, etc., entrent dans l'édification et la réparation des tissus; elles interviennent également dans le maintien de la pression osmotique, de la réaction du milieu intérieur, dans les actions diastasiques, dans les oxydations, les réductions, les oxydoréductions, etc.

Enfin, quelques-unes d'entre elles, sur lesquelles nous allons insister, exercent un rôle de premier plan dans l'équilibre nerveux et par conséquent dans le maintien et le développement de la volonté. Ce sont le phosphore, le calcium, le magnésium et l'iode.

Le phosphore, indispensable au travail cérébral

Le phosphore joue un rôle physiologique absolument fondamental. Il participe, en effet, à toutes les réactions essentielles de dégradation et de synthèse des sucres, des matières grasses et des substances azotées. Il assure l'absorption des aliments déjà plus ou moins transformés, il permet aux liquides organiques de maintenir leur acidité libre à une valeur convenant aux exigences physiologiques. Enfin, il entre en jeu dans la contraction musculaire (phosphagène*), dans la production des cellules sexuelles, dans l'édification du squelette, et, ce qui nous intéresse particulièrement, dans le travail cérébral et l'exercice de la volonté.

On le trouve dans un grand nombre d'aliments tels que la viande, le poisson, les œufs, le lait et ses dérivés, etc., de sorte que, en règle générale, il n'y a pas lieu, dans l'alimentation courante, de s'inquiéter d'une carence possible en phosphore, mais ce qui importe surtout c'est d'assurer le rapport correct *calcium/phosphore* dont nous allons parler.

Ce qui domine en effet le problème du métabolisme du phosphore et du calcium c'est incontestablement la valeur de ce rapport. S'il est convenable, il est une des clefs permettant d'ouvrir la porte de la guérison aux tuberculeux, aux rachitiques, aux décalcifiés de toutes sortes et il est l'une des conditions de l'équilibre nerveux et psychologique car le calcium diminue l'excitabilité neuromusculaire. La baisse du taux de calcium dans le sang, au-dessous de la normale, amène des convulsions (tétanie).

Le calcium réduit l’hyperémotivité

Le besoin journalier en calcium chez l'adulte étant d'environ 800 mg et celui en phosphore étant approximativement de 1 140 mg, le rapport *calcium/phosphore* est à peu près de 0,70. Durant l'enfance et l'adolescence, la grossesse, l'allaitement (production de lait dont la teneur en calcium est élevée), chez les vieillards, les besoins en calcium sont plus grands et la valeur du rapport oscille entre 1 et 1,5.

Il en résulte qu'il convient d'ajouter un supplément de lait et de fromage (gruyère surtout), qui sont des aliments riches en calcium, aux menus habituels s'ils sont destinés aux enfants, aux adolescents, aux futures mères, aux nourrices et aussi aux vieillards afin d'éviter les fractures spontanées et les décalcifications limitées, partielles ou généralisées.

D'autre part, c'est commettre une erreur fondamentale que de gaver les tuberculeux et les rachitiques de viande et d’œufs, lesquels sont des aliments très phosphorés mais pauvres en calcium.

A tout excès de phosphore qui, répétons-le, joue un rôle important dans le fonctionnement du système nerveux, et, en particulier, dans l'exercice de la volonté, doit correspondre un appoint calcique. Signalons ici que l'on peut aujourd'hui, grâce à la thérapeutique calcique et opothérapique, diminuer l'hyperémotivité des uns et augmenter l'émotivité des individus inertes comme les myxœdémateux*, donc agir favorablement sur leur volonté.

Nous avons tous des carences en magnésium

Avec le magnésium nous abordons un élément qui peut être déficient dans l'alimentation courante. On a pendant longtemps ignoré son rôle exact, mais le professeur Delbet a montré que le magnésium, principalement sous forme de chlorure de magnésium, était un élément de première impor-

tance dans le métabolisme général. Il a prétendu, d'autre part, que les sels halogénéo de magnésium freinaient le phénomène de cancérisation, mais, à vrai dire, cette affirmation a soulevé de nombreuses critiques et des résultats contradictoires ont été publiés de différents côtés.

En tout cas, en ce qui concerne notre propos, il est certain que le magnésium est un revitalisant. Il accroît la résistance à la fatigue, crée une sensation d'euphorie et de bien-être général. Si l'on en fournit à une personne âgée, elle accomplit plus facilement des efforts physiques ou intellectuels et son énergie, sa volonté, son optimisme se trouvent considérablement renforcés.

Malheureusement, notre régime alimentaire transformé par la civilisation est carencé en magnésium. La farine qui est trop blutée, le sel de cuisine qui est raffiné, les eaux captées par la consommation n'en contiennent qu'une quantité insuffisante. Et les engrais chimiques ne rendant pas au sol cultivé le magnésium absorbé par les végétaux, il en résulte que la teneur en magnésium des légumes, des céréales, des herbages, et, par voie de conséquence, de la chair des herbivores servant à l'alimentation humaine diminue progressivement.

Mais on peut, dans une certaine mesure, remédier à l'insuffisance magnésienne de notre nourriture habituelle en consommant du pain complet, du sel marin non raffiné et des germes de blé. Les fruits oléagineux, les légumes verts, le cacao et le chocolat contiennent également du magnésium en proportion élevée.

Le chocolat, grâce à sa théobromine*, est, de plus, un excellent tonique du système nerveux et du cœur. Pris à dose modérée, il est, à cet égard, un adjuvant précieux dans le développement de la volonté et il est particulièrement utile au travailleur intellectuel. On le préfèrera au cacao qui, rendu soluble par l'adjonction de carbonate de soude ou de potasse (certains cacaos en renferment jusqu'à 5 pour 100 après la fabrication), peut provoquer de l'hyperchlorhydrie,

et, par suite, de la décalcification humorale. Au surplus, il est parfois frelaté. Il peut contenir des quantités plus ou moins importantes des téguments de la graine de cacao, de l'ocre rouge pour le colorer et des matières amylacées dans le but de le rendre crémeux à la cuisson.

Ajoutons, toujours en ce qui concerne le magnésium, que, de temps en temps, et tout particulièrement dans les moments de dépression, d'aboulie, de fatigue intellectuelle et physique, on pourra avoir recours au chlorure de magnésium pharmaceutique.

L'iode, indispensable au développement intellectuel

L'iode, qu'il nous reste à examiner ici, se trouve dans tous les tissus et est l'un des éléments essentiels de la thyroxine, hormone de la glande thyroïde. Cet organe contient de 2 à 6 mg d'iode. L'absence du métalloïde ou même sa présence en quantité trop faible entraîne des troubles d'insuffisance thyroïdienne, surtout s'il s'agit de sujets jeunes. Ils sont alors atteints de crétinisme myxœdémateux qui est caractérisé par un arrêt du développement intellectuel et une aboulie pratiquement totale, d'où l'importance de l'iode dans la culture de la volonté.

En certaines contrées granitiques de Suisse, où les eaux très pures ne contiennent pas d'iode, le crétinisme myxœdémateux était autrefois très fréquent. Il a régressé aujourd'hui grâce à l'administration d'iode aux enfants.

La quantité d'iode nécessaire est très faible; on l'estime à 0,3 mg par jour, mais comme c'est un puissant facteur d'énergie il convient d'augmenter cette quantité, ce qui est assez facile car l'élément se trouve en proportion relativement élevée dans la chair des poissons de mer, dans les légumes verts, le cresson, les asperges, les carottes et l'huile de foie de morue.

Cependant, pour assurer une alimentation correcte permettant d'obtenir un équilibre physique et psychologique aussi convenable que possible, il ne suffit pas de couvrir les dépenses énergétiques de l'organisme ainsi que son besoin minimum en protéines et en sels minéraux. Il faut aussi lui fournir des vitamines.

Les vitamines de la volonté

Parmi les vitamines indispensables au bon fonctionnement du cerveau et à l'exercice de la volonté, le complexe vitaminique B (thiamine, riboflavine, niacine, acide pantothénique, bétoine, choline, pyridoxine, biotine, etc.) et tout particulièrement la thiamine ou vitamine B1 jouent un rôle de premier plan.

La vitamine B1 assure la transmission de l'influx nerveux. Sa carence totale conduit à la disparition presque complète, dans le corps des cellules nerveuses, des granulations que l'on appelle les corpuscules de Nissl, à la dégénérescence, avec sclérose, des nerfs périphériques ainsi que des cordons postérieurs de la mœlle épinière, et, du point de vue fonctionnel, à des crises convulsives. Fait important dont il convient de tenir compte dans l'alimentation humaine : les crises et la mort sont d'autant plus précoces que la proportion de glucides (sucres, amidons) digérés puis absorbés est plus grande, ce qui signifie que le rapport *vitamines B1/glucides* ne doit pas descendre au-dessous d'une certaine valeur, sinon des troubles éclatent. Autrement dit, un excès de substances sucrées dans la ration doit être compensé par une augmentation de vitamine B1

Le défaut de vitamine B se traduit précisément chez l'homme par le redoutable béribéri, maladie naguère encore très répandue en Extrême-Orient ainsi qu'au Brésil et aux Antilles où l'on désignait l'affection sous le nom de « maladie des sucreries ». Il se présentait généralement soit sous une forme paralytique ou atrophique, à évolution assez

lente, soit sous une forme œdémateuse ou hydropique, la plus grave et la plus rapidement mortelle.

Des états béribériques frustes s'observaient aussi quelquefois en Europe. Actuellement, grâce à des mesures hygiéniques et médicales, le béribéri a considérablement régressé dans les pays où il sévissait à l'état endémique.

En ce qui concerne plus spécialement notre propos, on constate qu'en cas d'insuffisance de vitamine B1, le cerveau produit des substances toxiques qui freinent l'idéation et rendent difficiles la remémoration ainsi que l'exercice de la volonté.

L'individu est nerveux, souffre d'insomnie, de troubles cardiaques, de constipation, d'aérophagie et digère mal. En revanche, un apport convenable de cette vitamine, et, en général, de vitamines du groupe B, améliore le travail cérébral, clarifie la pensée, rend la mémoire plus tenace et la volonté plus forte.

De son côté, la pyridoxine ou vitamine B1, outre d'autres fonctions importantes, soulage les nerveux agités et les insomniaques. Quant à la biotine ou vitamine H elle redonne de l'énergie et permet de conserver la santé cérébrale si nécessaire dans la vieillesse.

Enfin, des expériences faites sur des volontaires ont montré qu'une alimentation dépourvue d'une ou de plusieurs vitamines du groupe complexe B peut provoquer rapidement une forte tension nerveuse, des spasmes musculaires et un tremblement incoercible des mains et de la tête.

Mais, heureusement, les vitamines B ne sont pas rares. On les trouve en abondance dans la levure de bière fraîche, les germes de céréales, les lentilles, les fruits oléagineux (noix et noisettes), le jaune d’œuf, le foie et les légumes verts. En revanche, elles manquent totalement dans les aliments glucidiques très purifiés tels que le sucre industriel et ses dérivés. C'est donc une très grosse erreur alimentaire

que de consommer beaucoup de sucre et de donner aux enfants des bonbons et autres sucreries.

Il s'ensuit que dans l'alimentation courante l'apport vitaminique B sera obtenu par la consommation des aliments précités, contenant les vitamines en question, ainsi que par la consommation de yaourt dont les bactéries produisent des quantités appréciables de vitamines B dans le tube digestif. On pourra aussi absorber à chaque repas une cuillerée à bouche de son de blé qui est riche en vitamines B.

La vitamine D calme les nerfs

Une autre vitamine qu'il convient de ne pas négliger c'est la vitamine D qui conditionne en grande partie le métabolisme du calcium, élément indispensable, comme nous l'avons vu, au travail intellectuel et à l'exercice de la volonté.

L'avitaminose D détermine le rachitisme chez les enfants et l'ostéomalacie (qui est un ramollissement des os) chez les adultes. Comme, d'autre part, c'est du taux *calcium/phosphore* que dépend en partie le bon fonctionnement des glandes à sécrétion interne et des systèmes nerveux sympathique et parasympathique il en résulte que la spasmophilie (maladie caractérisée par des convulsions) et un certain nombre d'affections nerveuses comme la nervosité excessive, l'anxiété*, les accès de colère violente, qui sont des états contraires à l'exercice correct de la volonté, sont justifiables d'un traitement à base de vitamine D.

Mais comme elle est toxique à fortes doses et qu'elle conduit à des troubles d'hypervitaminose, il convient d'être prudent dans l'emploi des médicaments à base de vitamine D.

Dans les régimes alimentaires habituels elle se trouve généralement en quantité insuffisante. Les poissons de mer,

le cacao, le beurre de cacao et la graisse de cacao (extraits de cosses insolées du cacaoyer) en renferment cependant des proportions appréciables.

Mais ce sont surtout les huiles de foie de poissons de mer (de thon, de flétan, de morue) qui en contiennent de grandes quantités (3 000 000 d'unités internationales pour 100 g d'huile de thon contre 150 unités, pour le même poids, de beurre d'été). On pourra donc, surtout en hiver, demander la vitamine D à l'huile de foie de poissons que l'on absorbera en capsules.

En hiver principalement car, en été, elle se forme à partir des stérols* de la peau sous l'influence directe de l'irradiation solaire. La pratique modérée des bains de soleil, dont nous donnons plus loin la technique, pourra fournir à l'organisme la quantité de vitamine D qui lui est nécessaire.

L'absence, dans l'alimentation, de l'amide nicotinique ou vitamine PP, qui doit ce nom à l'expression « pellagra-préventive », provoque une affection bizarre et redoutable, la pellagre qui se manifeste par des troubles nerveux et digestifs ainsi que par des lésions cutanées.

Cette maladie a été signalée pour la première fois en Espagne et, il y a quelque soixante ans, elle était encore très répandue dans la partie septentrionale de l'Italie (surtout en Lombardie) et en certaines régions de l'Amérique. Elle est peu commune en France.

Elle s'annonce par une lassitude insolite, de la tristesse, de l'insomnie, une sensation de vertige, des troubles du caractère. En même temps, quelques symptômes se manifestent du côté des voies digestives: la langue devient rouge et turgescente, la bouche et la gorge se dessèchent, l'estomac est douloureux. Ces prodromes sont généralement suivis d'une éruption d'un rouge vif qui ne survient d'ordinaire qu'au printemps sous l'influence des rayons solaires. Elle est très caractéristique autour du cou où elle figure une sorte de collier.

Si la maladie persiste, les accidents digestifs s'aggravent, l'asthénie et l'aboulie, c'est-à-dire le manque de force et de volonté, s'accentuent considérablement, les troubles nerveux se compliquent et conduisent à la folie pellagreuse qui pousse le malade au suicide.

La vitamine PP

Comme la pellagre était surtout fréquente parmi les populations qui se nourrissaient presque exclusivement de farine de mais, on crut d'abord qu'elle était déterminée par une substance toxique existant dans la céréale, avariée ou non, mais l'on découvrit, par la suite, qu'elle était due essentiellement à l'absence dans le maïs de vitamine PP. Effectivement, on a vu des sujets pellagreux confinés à l'asile remis dans la vie normale par l'administration de quelques milligrammes de cette substance, le besoin quotidien normal étant de 16 mg. Mais, en fait, bien que la pellagre soit une avitaminose, elle est le plus souvent compliquée de troubles secondaires dus à d'autres carences (protides et graisses) qui en rendent l'étude étiologique* particulièrement difficile.

Quoi qu'il en soit, la vitamine PP étant indispensable au bon fonctionnement du système nerveux, et, par conséquent, à l'exercice de la volonté, il est utile d'assurer dans son alimentation une dose convenable de cette vitamine. Ce qui est relativement facile car on la trouve largement dans la levure de bière, le foie, la farine entière, le soja, la carotte, la chair musculaire, la pomme de terre, les légumineuses et le poisson.

Toutefois, dans le cas de perte de la mémoire, de confusion mentale avec idée de suicide, d'asthénie générale accompagnée de maux de tête, il vaut mieux avoir recours à l'amide nicotinique pharmaceutique. Ce qui d'ailleurs n'exclut pas l'usage d'aliments riches en vitamine PP.

La fameuse vitamine C

De même que les vitamines que nous venons d'examiner, la vitamine C, bien que n'intervenant probablement pas directement dans le mécanisme cérébral, est particulièrement utile dans l'exercice normal de la volonté car elle possède un pouvoir tonique général et se présente comme un puissant préventif de tous les états de fatigue, qu'ils soient musculaires ou psychiques.

Dans le même ordre d'applications, elle est précieuse dans le traitement de l'asthénie des vieillards. Comme il est vraisemblable qu'avec l'âge les besoins en vitamine C augmentent et que son absorption au niveau de l'intestin devient de plus en plus faible à mesure que l'organisme vieillit, il est nécessaire d'absorber chaque jour une quantité suffisamment élevée de vitamine C, soit 80 à 150 mg, ce qui ne présente pas de difficultés car elle est très répandue dans nos aliments usuels et en particulier dans les fruits à réaction acide et dans les végétaux chlorophylliens ou à pigments rouges. C'est ainsi que la consommation journalière d'une portion de salade verte pesant 100 g, qui fournit 30 mg de vitamine C, et de deux oranges, qui apportent chacune 30 mg de vitamine C, couvre à peu près les besoins en cette vitamine.

Cependant un certain nombre de précautions sont à prendre pour conserver aux aliments le maximum de vitamine C.

1° Comme elle est soluble dans l'eau, il ne faut jamais laisser tremper longtemps les légumes, ni les diviser en petits fragments car la surface de contact avec le liquide est alors plus grande que lorsqu'ils sont coupés en gros morceaux. Pour la même raison, il faut, ou bien consommer l'eau de cuisson des légumes, ou encore les faire cuire en employant très peu d'eau, ou, mieux, tes faire cuire à la vapeur. La cuisson des pommes de terre avec leur peau est à conseiller car celle-ci gêne le passage de la vitamine C. Mais, dans ce cas, il convient de les brosser et de les laver

soigneusement avant la cuisson pour éliminer les nombreux produits chimiques dont elles sont habituellement recouvertes. Pour une raison analogue on éliminera les pommes de terre qui ont verdi en cave et les pommes de terre germées, reconnaissables, après cuisson, à leur goût sucré. Les unes et les autres renferment un poison redoutable: la solanine*.

2° La vitamine C étant détruite par l'oxygène de l'air, il ne faut pas éplucher les légumes ni râper les crudités longtemps à l'avance. Les métaux oxydables facilitant son oxydation, il convient, dans la préparation des légumes, de se servir de couteaux et de râpes inoxydables. De même, la cuisson en milieu basique accélérant l'oxydation de la vitamine C, il ne faut jamais ajouter du bicarbonate de soude aux légumes.

En revanche, la vitamine se conservant en milieu acide, l'assaisonnement des salades avec un filet de citron ou avec quelques gouttes d'un bon vinaigre de vin est une pratique recommandable.

3° Les légumes et les fruits perdant une partie importante de leur vitamine C entre la cueillette et leur utilisation, il faut, autant que possible, consommer des aliments frais. Les feuilles vertes (épinards, salades, choux, etc.) flétries et jaunies ne renferment presque plus de vitamine C. La perte est également notable dans les fruits et dans les légumes conservés par dessiccation ou salaison. De même, au cours de l'hiver, la teneur de la pomme de terre en vitamine C diminue progressivement et s'annule dès le mois de février.

4° La proportion de vitamine détruite par la chaleur étant d'autant plus grande que la cuisson est plus longue, il faut préférer les cuissons rapides aux cuissons longues (mijotage). A cet égard, les modes culinaires usuels font perdre en moyenne la moitié de la vitamine C des aliments. En revanche, le froid la conserve, d'où l'intérêt des chambres froides et des frigidaires pour garder les légumes et les fruits.

Notons que certains aliments ne contiennent pas de vitamine C. Ce sont l'amidon, la fécule, les sucres purs, les farines, les extraits de viande, l'œuf, les graisses et les huiles végétales ou animales. Les graines non germées et la levure de bière n'en renferment que de faibles quantités.

La vitamine E, vitamine de la reproduction

La vitamine E, qui est essentiellement la vitamine de la reproduction, ne joue pas un rôle de premier plan dans l'exercice de la volonté. Toutefois, à cet égard, elle peut être utile dans quelques cas, et, en particulier, dans certains états dépressifs d'origine sexuelle. Il y a alors intérêt à en prendre une dose suffisante, soit 20 mg environ, ce qui est facile à réaliser car elle est particulièrement abondante dans le germe de blé et de maïs, dans le chou, la laitue, le muscle de bœuf, le foie et le rognon de bœuf ou de veau. On la trouve aussi, mais en proportion moins grande, dans les huiles d'arachide, d'olive et de noix, dans le beurre et le pain complet.

Les vitamines A et K

Signalons enfin les autres vitamines que nous n'avons pas encore examinées, c'est-à-dire les vitamines A et K, qui, bien que moins intéressantes que les précédentes en ce qui concerne notre propos, doivent être néanmoins mentionnées car elles jouent un rôle important dans le maintien de l'équilibre organique, et, de ce fait, peuvent agir indirectement sur notre état psychique et sur notre volonté.

La vitamine A ou antixérophtalmique agit particulièrement sur le système endocrinien et sur un certain nombre d'équilibres métaboliques. Sa carence entraîne une affection spéciale de l'œil, la xérophtalmie, caractérisée par une cécité due à la dessiccation et à des lésions de la cornée. Une avitaminose partielle engendre Héméralopie qui consiste en une diminution de l'acuité visuelle à la tombée de la nuit. La vitamine A contribue donc à maintenir une

parfaite acuité visuelle. On la trouve dans les légumes verts, les fruits, le foie et le beurre d'été; les huiles de foie de poissons de mer, flétan ou morue par exemple, en renferment des quantités considérables. D'autre part, le pigment rouge de la carotte, ou carotène, se transforme dans le foie en vitamine A, à condition toutefois que l'organe ne soit pas atteint de lésions graves.

La vitamine K ou vitamine antihémorragique joue un rôle capital dans la coagulation normale du sang. Son absence dans un régime alimentaire entraîne l'apparition d'accidents sanguins tels que saignements de nez, hémorragies conjonctivales, purpura*. Ses principales sources sont la tomate, la fraise, la farine de soja entière, le chou, l'épinard, le pois et le foie de veau.

Après ces généralités, voici les menus types établis pour des sujets pesant de 60 à 70 kg et normalement constitués. Pour le travailleur manuel les rations seront augmentées, mais sans excès.

Le petit déjeuner ou déjeuner du matin, tel qu'il est généralement composé en France, est notoirement insuffisant. Il doit être copieux car il assure la première recharge organique. Il comprendra:

1° un excitant liquide qui peut être du thé léger, du café peu concentré ou du chocolat à l'eau;

2° un aliment azoté à choisir selon les cas parmi les produits suivants: bouillie épaisse faite avec du blé concassé ou des flocons d'avoine additionnés de lait ou de poudre de lait, fromage, œufs, fruits oléagineux;

3° des aliments hydrocarbonés et gras: quelques tartines beurrées de pain complet (80 à 100 g de pain et 30 g de beurre), du miel ou du chocolat;

4° une ou deux cuillerées à soupe de levure de bière ou de germes de blé et parfois du pollen. La levure de bière apporte tous les acides aminés indispensables à la vie, une

quantité exceptionnellement élevée de glutathion, peptide ayant une action prépondérante dans les phénomènes vitaux, de la lécithine ou graisse phosphorée, quatorze sels minéraux essentiels ainsi que des oligo-éléments*, et, enfin, 17 vitamines parmi lesquelles le groupe complet et en forte proportion des vitamines B.

De son côté, le germe de blé est particulièrement riche en produits phosphatés assimilables, en sels minéraux parmi lesquels on peut citer ceux de fer et de magnésium, en acides aminés, en oligo-éléments tels que le cuivre, le zinc, le manganèse, en diastases et en vitamines. Il agit comme tonique du système nerveux et de la nutrition.

Enfin, le pollen est un aliment complet et dynamogène: en quelques jours, il redonne vigueur, goût de l'action et joie de vivre aux personnes déprimées, fatiguées, surmenées.

Le déjeuner sera le repas principal de la journée. Il comportera:

1° un hors-d’œuvre végétal cru (artichaut, concombre, rave, céleri, radis, tomate, etc.);

2° une viande, de préférence rouge et grillée (100 à 120 g), ou du poisson très frais ou encore deux œufs;

3° un légume vert ou farineux (200 à 250 g);

4° une salade peu assaisonnée (175 g);

5° un morceau de fromage cuit (75 g) ou blanc (175 g);

6° un fruit cru à parfaite maturité ou un aliment sucré (confiture, miel).

Au cours du repas en consommera 125 g de pain complet ou, à défaut, de pain blanc rassis. On le terminera par une cuillerée à soupe de levure de bière, une cuillerée à dessert de germes de blé ou une cuillerée à soupe de blé germé que l'on mastiquera soigneusement.

Le goûter qui, souvent, n'est pas nécessaire, pourra être composé d'un jus de fruit ou d'un fruit très digestible (orange, pamplemousse), d'une compote, ou, encore» d'une tasse de chocolat (de préférence à l'eau) ou de thé très léger. Il comprendra également deux ou trois biscuits aux germes de blé.

Le dîner sera peu abondant et apaisant. On n'y fera jamais entrer des aliments trop énergétiques qui surexcitent tels que viandes, plats surchargés de graisse, mets très sucrés et on évitera les aliments difficiles à digérer, certaines crudités par exemple.

Il renfermera un légume vert cuit, que l'on variera selon les saisons, ou un farineux (200 à 250 g) ou encore l'un et l'autre. L'aliment azoté sera constitué par un fort morceau de fromage. Un aliment sucré (miel, confiture» pain d'épice, etc.) fournira au sang le glucose indispensable.

De même qu'au déjeuner on consommera 125 g de pain complet ou de pain blanc rassis. On pourra faire suivre le dîner, et ceci pour faciliter le sommeil, d'une tasse de tilleul, de fleurs d'oranger, de mélisse ou de passiflore. Le germe de blé sera évité au dîner car il peut troubler le sommeil à cause de son action excitante, mais la levure de bière pourra y figurer.

La soupe n'est pas nécessaire. Les dyspeptiques*, les dilatés de l'estomac se trouvent souvent mieux de n'en pas prendre du tout car le liquide qu'elle contient dilue les sucs digestifs. En tout cas, on s'abstiendra de potages dits « instantanés », les viandes en poudre qui les composent n'étant pas toujours de première qualité, leurs farines pouvant être vieilles et leurs arômes étant souvent chimiques.

On évitera également les potages à extraits liquides de viande, les potages gras qui sont peu digestibles, les potages faits avec des animaux âgés qui renferment des sucs toxiques, les potages à base de poissons (bouillabaisse), les potages à l'oseille qui contiennent de l'acide oxalique et des

oxalates, les potages additionnés de colorants, et, enfin, les potages qui ne sont pas du jour où on les a faits, car, par les chaleurs surtout, ils deviennent vite des milieux de culture remarquables pour les microbes.

Les graisses animales, génératrices de cholestérol, les charcuteries, les sucreries en excès seront évitées. L'alcool, qui est un puissant destructeur de vitamines et le désorganisateur cérébral par excellence, sera supprimé.

Les boissons préférées seront la bière de régime, le vin coupé d'eau ou une petite quantité de vin pur, les jus de fruits, les eaux de drainage (Évian ou Volvic), la chicorée, le maté, le thé léger. Le café ne sera pris que le matin ou qu'accidentellement au dîner car il excite trop la fibre nerveuse.

Pour compléter ces notions d'hygiène alimentaire, ajoutons que s'il est difficile d'établir un régime quantitatif convenant à tous les individus et à tous les tempéraments, on peut dire que la marque infaillible à laquelle on reconnaît l'abondance excessive d'un repas, c'est la lourdeur, la pesanteur, la somnolence qui le suivent. En sortant de table on doit se sentir aussi dispos et aussi léger qu'en y prenant place. C'est une des conditions indispensables à l'exercice correct de la volonté.

L'exercice physique

De même que l'alimentation, l'exercice physique bien compris, parfaitement dosé, apparaît comme l'un des moyens les plus efficaces dont l'homme dispose pour assurer son équilibre vital.

Il est nutritif parce qu'il entraîne des apports plus considérables d'oxygène et de matériaux alimentaires; il est désintoxiquant car il accroît les combustions cellulaires et facilite le fonctionnement de l'intestin, des teins et de la peau; il est dynamogène parce qu'il stimule le système nerveux.

Si les exercices physiques sont modérés ils favorisent le travail du cerveau par la congestion active qu'ils provoquent à son niveau comme dans les autres organes. Les péripatéticiens discutaient en marchant et trouvaient plus facilement leurs arguments lorsque le corps était « échauffé » par la promenade.

D'autre part, et ceci nous intéresse particulièrement, en imposant l'effort réfléchi, l'exécution méthodique, l'achèvement intégral dans l'action, ils aident à former le caractère, à éduquer et à développer la volonté; ils rendent patients, précis, disciplinés, ils apprennent à dominer les nerfs, à acquérir du sang-froid, du courage et la confiance en soi. A ce propos, Wellington se plaisait déjà à dire que la bataille de Waterloo avait été gagnée sur les champs de cricket d'Eton et d'Oxford.

Il résulte de ces considérations que l'on peut demander à l'exercice physique soit le développement harmonieux du corps, soit celui de l'attention et de la volonté. D'où 2 formules principales d'éducation physique, la première consistant à acquérir un automatisme musculaire et la seconde consistant à penser ce que l'on fait, chaque contraction musculaire étant réfléchie et volontaire. Bien entendu, les deux formules se confondent souvent et il est assez artificiel de les séparer. Nous effectuerons néanmoins cette distinction et nous n'examinerons ici que les exercices essentiellement destinés à développer l'attention et la volonté.

La méthode que nous préconisons comporte 17 exercices qui seront effectués chaque matin au lever, ou, à défaut, le soir avant de se mettre au lit, et, dans ce cas, une heure au moins après le dîner. Ils seront réalisés successivement dans l'ordre indiqué et sans marquer entre eux un temps d'arrêt appréciable. Si l'on est peu vigoureux on les fera à mains nues et si l'on est solide et musclé on pourra en exécuter quelques-uns avec des haltères légers (1 ou 2 kg) ou avec des bouteilles plus ou moins remplies d'eau.

Aussitôt terminés, on se frictionnera sur tout le corps avec la main sèche ou avec une serviette-éponge également bien sèche. Le gant de crin sera parfois employé. Chaque mouvement, qui sera toujours effectué lentement, comporte, en général, deux temps, un d'aller et un de retour à la position de départ. Il sera répété 4 ou 5 fois. Lorsque le mouvement s'y prêtera, la respiration sera rythmée avec les deux temps: on inspirera l'air pendant le premier temps et on l'expirera au cours du second temps. Inspiration et expiration auront sensiblement la même durée. Comme il convient de respirer un air aussi pur que possible, la séance sera effectuée fenêtre grande ouverte ou entrebâillée si la température est trop basse. Sa durée variera entre I0 et 20 minutes. On sera légèrement vêtu, ou, mieux, complètement nu.

Mais, comme nous l'avons précédemment signalé, ce qui importe par-dessus tout, c'est que chaque contraction musculaire soit réfléchie et volontaire. L'attention doit être entièrement dirigée sur les exercices à mesure qu'on les accomplit.

Sans doute, ces exercices, en quelque sorte « pensés », sont infiniment plus fatigants que les exercices exécutés automatiquement, c'est-à-dire sans y prêter attention, mais ils donnent une sensation de plénitude et de maîtrise de soi. Ils apportent le calme ainsi qu'un sentiment profond de force et de puissance. Ils développent la volonté et la confiance en soi.

Premier exercice: **Élévation parallèle et abaissement en avant des membres supérieurs.**

La position de départ est celle du « garde-à-vous » : talons joints, corps droit, tête haute, jambes rendues, épaules rejetées en arrière et effacées, poitrine portée en avant, bras allongés le long du corps, doigts réunis et paumes tournées vers les cuisses, ventre rentré. Cette position, qui exige un

effort musculaire appréciable ainsi qu'une certaine attention, constitue déjà, à elle seule, un exercice utile.

Tout en maintenant les deux bras parallèles bien tendus, la face palmaire des mains tournée en dedans, on les élève lentement jusqu'à ce qu'ils soient dans le prolongement du corps, puis, sans marquer de temps d'arrêt, on revient lentement à la position de départ.

Deuxième exercice: **Élévation parallèle et abaissement des membres supérieurs de chaque côté du corps.**

La position de départ est la même que précédemment. On élève les bras de la même façon, mais, lorsqu'ils ont atteint la station verticale, on les abaisse latéralement jusqu'à la hauteur des épaules en conservant les mains en supination, c'est-à-dire paumes en dessus. Ensuite, on fait passer les mains de la supination à la pronation (paumes en dessous) et on continue à abaisser les bras jusqu'à ce qu'ils reprennent la position de départ.

Troisième exercice: **Extension et flexion des avant-bras dans un plan horizontal.**

Le corps étant toujours dans la position initiale, on élève les bras à la hauteur des épaules, les coudes bien en arrière, les avant-bras en flexion complète sur les bras, les doigts serrés, la paume de la main tournée en bas.

Dans le premier temps, on étend les avant-bras latéralement sans bouger les bras, et, en même temps, on inspire largement.

Dans le second temps, on revient à la position précédente sans que les bras ni les coudes changent de

place, ce mouvement de flexion étant accompagné d'une expiration complète.

Quatrième exercice: **Rotation des deux bras.**

Le corps étant parfaitement droit, on étend les bras en avant et obliquement, les paumes étant appliquées l'une contre l'autre. Ensuite, les bras étant bien tendus, on les élève en décrivant une circonférence, on les fait passer en arrière du tronc, on les abaisse et on revient à la position de départ.

On recommence l'exercice, mais en sens inverse.

Cinquième exercice: **Flexion et extension des genoux.**

Les mains étant placées sur les hanches, avec épaules et coudes projetés en arrière, on élève une cuisse le genou plié puis on fait une extension et une flexion de la jambe. On revient ensuite à la position debout et on pratique le même mouvement avec l'autre jambe.

Sixième exercice: **Circumduction des membres inférieurs, mains à la nuque.**

Les jambes et le tronc étant dans la position initiale, on porte les bras en extension latérale et on place les mains en haut et derrière la nuque, la paume en avant. On efface les épaules et on porte les coudes le plus possible en arrière, sans toutefois que la tête cesse d'être bien droite. Cette simple position exige un effort considérable des muscles de l'épaule.

Les mains étant ainsi en place, on porte le membre inférieur droit tendu en avant» la pointe du pied baissée et tournée en dehors, puis on le dirige successivement en

dehors et en arrière en faisant parcourir au pied une circonférence aussi étendue que possible. On exécute ensuite ce mouvement avec l'autre pied.

Septième exercice : **Extension et flexion des genoux, mains aux hanches.**

Au départ, on place les mains sur les hanches et on s'élève sur la pointe des pieds.

Ensuite, on exécute très lentement un mouvement de descente verticale du tronc, les cuisses étant en abduction, c'est-à-dire écartées du plan médian du corps. Le tronc et la tête doivent conserver la ligne verticale.

Enfin, dès que les talons ont été en contact avec la partie postérieure des cuisses, on se relève lentement sur la pointe des pieds.

On inspire profondément au cours de l'élévation du corps et on expire pendant l'abaissement.

Cet exercice est relativement pénible, l'équilibre et l'attitude droite étant assez difficiles à maintenir. Il faut veiller, et ceci exige beaucoup d'attention, à bien garder le corps droit, à ne se pencher ni en avant, ni en arrière.

Huitième exercice: **Soulèvement et abaissement du corps sur les bras.**

On s'étend face au plancher en se soutenant sur la pointe des pieds réunis et sur la paume des mains écartées l'une de l'autre à une distance un peu supérieure à celle des épaules. On fléchit les bras jusqu'à ce que le visage et l'abdomen viennent presque au contact du sol, puis on se redresse en étendant les bras. On inspire profondément pendant le soulèvement et on expire pendant la flexion.

***Neuvième exercice:* Les cercles.**

Avec les « cercles » débute la culture abdominale. Si elle est primordiale au strict point de vue de l'éducation physique, elle joue également un rôle important dans le développement de l'attention et de la volonté à condition de l'exécuter parfaitement ce qui n'est pas absolument facile.

En ce qui concerne le premier point de vue, la gymnastique ventrale est souveraine dans les affections des organes abdominaux, spécialement dans les états congestifs et les insuffisances fonctionnelles, dans les inerties de cause musculaire ou nerveuse et dans les vices de position.

Foie, rate, estomac, intestin (grêle et côlon), reins et glandes surrénales, ovaires, trompes, utérus, prostate, vessie bénéficient largement de son action. Sur la vésicule biliaire elle exécute un véritable massage naturel qui s'oppose aux stases dans cet organe, chasse les boues et les calculs et assure l'écoulement de la bile vers le duodénum. Notons au passage que ce « dégorgement » vésiculaire est éminemment favorable à tous ceux dont l'état physique, médiocre ou même déplorable, est plus ou moins lié à une certaine rétention biliaire.

On s'étend sur un tapis ou sur une descente de lit (jamais sur un matelas), le corps bien droit, les jambes allongées, les bras le long du corps, puis on relève la tête afin de voir ses pieds, ce qui provoque une contraction du ventre, et on décrit avec ceux-ci, tendus en avant, des circonférences très petites, bas placées et bien circulaires.

***Dixième exercice:* Les ciseaux.**

La position de départ est analogue à la précédente, mais les bras sont en croix avec le corps. On exécute le mouvement des ciseaux avec les jambes qui s'ouvrent puis se referment. Au début, il sera rapide et de faible amplitude, puis lent et développé.

Onzième exercice: **La bicyclette.**

A plat-dos, bras tendus le long du corps, on s'efforce, par un mouvement alternatif, d'amener le genou de chaque jambe à l'épaule.

Douzième exercice: **Contraction abdominale.**

Après s'être étendu sur le dos, on place une pile de gros livres ou un petit sac de sable sur l'abdomen. En relâchant, puis en contractant les muscles abdominaux on anime la charge d'un mouvement de bas en haut et de haut en bas.

Treizième exercice: **Contraction du périnée.**

En ce qui concerne le point de vue hygiénique, le but de cet exercice et des deux suivants est de décongestionner les organes contenus dans la cuvette périnéale, c'est-à-dire le rectum, la vessie, l'utérus, les trompes, les ovaires, la prostate. Mais, d'autre part, pour les exécuter convenablement, il faut faire preuve d'une certaine attention.

On se couche sur le dos, les membres allongés ou légèrement écartés l'un de l'autre ou encore à demi fléchis, genoux écartés, pieds à plat, et on contracte le releveur de l'anus comme si l'on résistait à une violente colique.

Quatorzième exercice: **Les ciseaux, tronc soulevé.**

Après s'être couché sur le dos, on soulève le tronc et les membres inférieurs en position verticale, les reins étant calés avec les mains, les coudes prenant appui à terre. On exécute alors le mouvement transversal des ciseaux en lançant les pieds l'un contre l'autre et en freinant vigoureusement pour les empêcher de se cogner.

***Quinzième exercice :* Contraction du périnée, des muscles abdominaux et de la cuisse.**

La position de départ est la même que précédemment, mais on abaisse alternativement chacun des membres inférieurs vers le plancher tandis que l'autre reste vertical.

***Seizième exercice:* Extension et flexion des reins.**

Étant allongé sur le dos, bras étendus le long de la tête, on redresse lentement le buste jusqu'à ce que les mains touchent les pieds, puis, par un mouvement inverse, on revient lentement à la position de départ. Si la tonicité des muscles abdominaux est insuffisante, il est nécessaire d'engager la pointe des pieds sous un meuble (commode, armoire, lit, par exemple) pour éviter que les membres inférieurs ne se soulèvent au moment des efforts de redressement du tronc en avant.

***Dix-septième exercice :* Massage des organes abdominaux.**

Cet exercice peut être pratiqué à tout moment: pendant la séance de gymnastique, dans la rue, à l'atelier, etc. Il consiste à rentrer énergiquement le ventre, et, en même temps, à remplir d'air la partie haute des poumons. La contraction abdominale doit commencer par le bas pour se terminer vers la région thoracique. L'exercice « remonte » l'estomac et masse les intestins. Il améliore le fonctionnement de tout l'appareil digestif.

Frictions, claquements, effleurages

Les 17 exercices exécutés, on se frictionne, comme nous l'avons dit, le dos, la poitrine et la région lombaire avec la main sèche ou avec une serviette-éponge également

bien sèche, et, parfois, avec un gant de crin. Ensuite, avec les deux mains à plat, on fait quelques claquements rapides et alternés sur la région abdominale, la main droite claquant la partie droite du ventre et la main gauche la partie gauche. Enfin, on procède à quelques effleurages. Ceux-ci sont exécutés dans le sens de la circulation veineuse de façon à favoriser le retour du sang veineux au cœur. S'il s'agit du ventre, on les fait, en contournant l'ombilic, dans le sens des aiguilles d'une montre.

On commence par la tête, la main droite effleurant le côté droit et la main gauche le côté gauche. On pose la main sur le front, puis, tout en gardant le contact avec la peau, on descend la main vers la poitrine en ayant soin que l'extrémité des doigts passe successivement sur la tempe, derrière l'oreille pour descendre ensuite le long du cou. La main étant arrivée au thorax, on cesse tout contact et on la replace à la position de départ. Ces manipulations agissent directement sur les veines jugulaires du cou et favorisent le retour du sang au cœur. Ensuite, on effleure les membres supérieurs. La main gauche, par exemple, entoure le poignet droit, puis remonte lentement vers l'épaule, cesse le contact et revient à son point de départ. Les membres inférieurs sont effleurés d'une façon analogue en partant de la cheville enserrée entre les deux mains. Enfin, on termine par l'effleurage du ventre effectué comme il a été dit.

La respiration profonde

Les exercices physiques que nous venons de décrire seront suivis ou même accompagnés d'exercices de respiration profonde. De plus, ceux-ci peuvent être pratiqués à n'importe quel moment de la journée en notant qu'il est toutefois préférable de les exécuter matin et soir, sauf en cas de brouillard.

Le matin, l'air est plus pur et l'on est soi-même, par suite du repos de la nuit, en d'excellentes dispositions pour recueillir pleinement les bénéfices d'une large et profonde

respiration. Le soir, avant le coucher, l'air est également légèrement purifié du fait du ralentissement de la circulation automobile. On ne manquera pas non plus de respirer profondément au cours de promenades et pendant des exercices de marche rapide.

Les exercices respiratoires seront particulièrement efficaces si, pendant le jour, on les fait au voisinage d'arbres ou de plantes vertes qui, par leur fonction chlorophyllienne, assainissent l'atmosphère en absorbant le gaz carbonique et l'enrichissent en oxygène. En revanche, il est utile d'éloigner de l'endroit où l'on dort les plantes et les fleurs qui, par leur respiration, contribuent à vicier l'air ambiant. Certaines fleurs sont même particulièrement dangereuses par les parfums violents et les effluves toxiques qu'elles dégagent. A cet égard, on a incriminé le laurier-rose en fleur, le lis et même l'humble violette.

Les exercices de respiration profonde sont des plus simples et conviennent généralement à tous. Ce n'est guère que dans les cas de tuberculose pulmonaire ou d'épilepsie qu'ils doivent être proscrits. Ils risquent en effet, d'une part, d'aggraver les hémoptysies, et, d'autre part, de provoquer une crise.

Si on les exécute sur place, en salle ou en chambre, il est nécessaire de les faire précéder de quelques mouvements de gymnastique, sinon le surplus d'oxygène, qui est amené dans les poumons par les grandes ampliations thoraciques, est rejeté en presque totalité dans l'air expiré. L'exercice physique accroît les oxydations et provoque un appel d'oxygène. Comme nous l'avons précédemment signalé, les exercices de respiration profonde sont donc particulièrement indiqués à la suite de la séance quotidienne ou bi-quotidienne de gymnastique en chambre.

La position de départ est celle du « garde-à-vous ». La fenêtre est grande ouverte.

L'inspiration commence par le remplissage de la partie inférieure des poumons. Pour atteindre ce but on imagine que l'air pénètre dans l'abdomen que l'on pousse en avant.

Ensuite, sans marquer de temps d'arrêt, on emplit le haut des poumons en portant la poitrine en avant.

Dès que ceux-ci sont pleins d'air, on laisse retomber doucement les côtes inférieures et supérieures et on laisse rentrer le ventre. Lorsque l'expiration normale est achevée, on continue à rentrer le ventre en contractant volontairement les muscles abdominaux et en abaissant les côtes inférieures.

Après cette expiration forcée, on recommence à inspirer et ainsi de suite.

L'inspiration se fait uniquement par le nez et l'expiration par le nez ou par la bouche. La durée totale des exercices sera comprise entre 3 et 8 minutes. En aucun cas on ne doit sentir le cœur battre anormalement et avoir la sensation de vertige. S'il en est ainsi c'est que les exercices sont de trop longue durée, que l'entraînement est insuffisant ou que le rythme respiratoire adopté ne convient pas. A cet égard nous réprouvons formellement les pratiques respiratoires du yoga, actuellement préconisées par quelques auteurs, et qui consistent en règle générale à aspirer fortement et longuement puis à conserver les poumons pleins d'air pendant un laps de temps pouvant aller de quelques secondes à plusieurs minutes. La méthode est très dangereuse car elle dilate outre mesure les alvéoles pulmonaires et détermine des troubles circulatoires susceptibles de provoquer eux-mêmes des étourdissements et la syncope. Elle peut aussi favoriser l'éclosion de la tuberculose pulmonaire.

En revanche, les exercices que nous recommandons étant physiologiques ne présentent pas ces inconvénients. Ils assurent, bien entendu, une meilleure oxygénation des tissus, développent la capacité thoracique, mais régularisent aussi l'activité cardiaque et stimulent les organes de la digestion.

En effet, les rythmes pulmonaire et cardiaque étant en partie liés, toute cause qui régularise la respiration régularise aussi les battements du cœur. D'autre part, les nerfs pneumogastriques qui innervent les poumons innervent également l'estomac, l'intestin et même le foie. Il est donc possible, en donnant une activité supplémentaire aux poumons, d'améliorer, par voie réflexe, le fonctionnement du tube digestif.

Enfin, la gymnastique respiratoire faite méthodiquement combat avec succès les sentiments de peur et d'anxiété, la timidité, l'emportement, la crainte, la sentimentalité excessive et le manque d'assurance. Elle contribue par conséquent à améliorer et à développer la volonté.

Ajoutons que ses effets sont considérablement renforcés par l'inhalation périodique d'air ionisé.

L'ionisation négative de l'air et ses différentes applications

Rappelons d'abord que l'atome est formé d'un noyau central, chargé d'électricité positive, autour duquel gravitent des électrons négatifs dont la charge totale est égale, en valeur absolue, à la charge du noyau. L'atome est donc électriquement neutre, c'est son état normal.

Mais, lorsque, sous l'effet des rayons ultraviolets du soleil ou du choc d'une particule cosmique, un atome ou une molécule perdent un électron ou plusieurs électrons, il apparaît une charge positive et l'on a un ion positif, par contre, la fixation par un atome ou par une molécule d'un électron ou de plusieurs électrons supplémentaires provoque la formation d'un ion négatif et, en l'occurrence, les atomes d'oxygène capturent facilement deux électrons libres devenant ainsi des ions-oxygène négatifs particulièrement bien absorbés par les poumons. En outre, et comme l'a montré le physicien français Langevin, des ions peuvent s'agglomérer sous l'influence des fumées, des poussières

d'échappement des véhicules automobiles et constituer des « ions lourds » particulièrement abondants dans l'atmosphère des villes.

En plus de l'action des rayons ultraviolets solaires et des rayons cosmiques qui constituent les facteurs essentiels de l'ionisation, celle-ci peut être accessoirement produite par la radioactivité du sol, par les effluves et les décharges électriques (éclairs) et par des processus de moindre importance tels que 1'« effet Lenard », qui se manifeste lors de la pulvérisation et la dispersion violente des gouttes d'eau, par exemple pendant les fortes pluies, dans les cascades ou encore à la surface de la mer au cours du flux et du reflux ou lorsque celle-ci est fortement agitée. Le passage du vent dans les aiguilles de pins est également un facteur d'ionisation.

L'ionisation atmosphérique varie selon les saisons, la pureté de l'air et les conditions météorologiques. Or, à la suite des travaux d'un grand nombre de chercheurs, et en particulier de physiciens et de biologistes soviétiques tels que Sokolf, Vassiliev, Mink et surtout Tchijewsky, il a été démontré que la salubrité de l'air et par conséquent d'un climat est en grande partie déterminée par la proportion des ions négatifs lesquels exercent une action stimulante sur les différents organes tout en suscitant une certaine euphorie psychique.

En revanche, les ions positifs sont nettement défavorables. C'est ainsi qu'avant un orage, où la proportion d'ions positifs est élevée, beaucoup de personnes, cependant normales, sont mal à l'aise et se sentent nerveuses. De leur côté, les malades atteints d'angine de poitrine, les phtisiques, les asthmatiques voient leurs troubles s'accentuer. Ceux-ci disparaissent après l'orage par suite de l'apparition d'ions négatifs produits par les effluves et les décharges électriques entre la terre et les nuages.

Les troubles provoqués par le fœhn et par d'autres vents de ce genre sont dus aussi, partiellement tout au moins, à

une proportion trop élevée d'ions positifs transportés par le vent.

L'accumulation au-dessus des villes, et a fortiori au-dessus des vastes agglomérations industrielles, de fumées et de gaz polluants, provoque une diminution d'ions négatifs et une augmentation d'ions positifs. Les fumées et les poussières sont en effet attirées par les ions négatifs autour desquels elles s'agglomèrent en les neutralisant et, d'autre part, elles forment écran aux rayons ultraviolets qui, ainsi que nous l'avons signalé, sont producteurs d'ions. De plus, les combustions variées sont destructrices d'ions négatifs.

Enfin, d'après Tchijewski et les Américains Iaglou, Winsor et Beckett, les malaises tels qu'une certaine lassitude et des maux de tête, ressentis au bout de quelque temps par des personnes occupant une salle non constamment aérée, ne résultent pas, comme on pourrait le croire a priori, d'un défaut d'oxygène mais proviennent essentiellement d'une augmentation des ions positifs et, corrélativement, d'une diminution d'ions négatifs.

Ces mêmes auteurs ont également constaté que des animaux (cobayes, lapins, chiens, pigeons) placés dans une atmosphère totalement privée d'ions négatifs, les autres conditions biologiques étant normales, meurent en moins de 8 jours.

Voici, à titre documentaire, la teneur en ions négatifs et par cm3, d'une part, après un orage, et, d'autre part, en différents endroits:

Après un orage ....environ 2000 ions/cm3
A la montagne ....environ 1500 ions/cm3
A la campagne ....environ 750 ions/cm3
Dans une petite ville ....environ 250 ions/cm3
Dans une grande ville polluée environ 50 ions/cm3
Dans une automobile ....moins de 10 ions/cm3

Il est à remarquer qu'à l'intérieur d'une voiture automobile le pourcentage d'ions négatifs est très faible. Cela

tient, en partie, à son atmosphère confinée et surtout à sa structure métallique qui, par 1'« effet Faraday », neutralise très rapidement les charges électriques.

D'après beaucoup de physiologistes, cette absence presque totale d'ions négatifs explique le comportement et l'état pathologique de certains conducteurs de voitures automobiles: agressivité importante, donc troubles de la volonté, fatigue nerveuse anormale, baisse de l'acuité visuelle, diminution des réflexes, amoindrissement de la vitalité, sentiment de malaise.

Ainsi que nous l'avons indiqué, les ions négatifs exercent une action stimulante sur les différents organes tout en suscitant une certaine euphorie psychique. En Outre, ils favorisent la défense de l'organisme contre les virus et les bactéries.

Ce triple effet est dû aux processus suivants:

Tout d'abord l'ionisation négative produit une augmentation de l'oxygénation du sang. En effet, et comme nous l'avons précédemment signalé, les atomes d'oxygène s'ionisent beaucoup plus facilement que les autres composants de l'air et, de ce fait, leur pouvoir de pénétration s'en trouve accru. De plus, le volume d'air inhalé est augmenté par la présence des ions négatifs par suite de leur action sur le système nerveux central qui agit sur les mouvements de la cage thoracique et sur les muscles lisses des bronches.

D’autre part, d'après les travaux des biologistes Benjamin, Brandt, Yaglou, Tchijewski, Vassilief et Choate, la perméabilité des cellules pulmonaires est augmentée. Il s'ensuit que l'oxygénation générale de l'organisme et en particulier du cerveau s'en trouve accrue, d'où une activité plus grande de cet organe.

En second lieu, l'élimination des toxines est accélérée par cette augmentation de la perméabilité des parois cellulaires pulmonaires que nous venons de signaler.

Les ions négatifs régularisent également le fonctionnement des systèmes nerveux central et végétatif ainsi que du système endOCrinien (surrénales, hypophyse, thyroïde, gonades, etc.) et les conséquences de cette action sont très étendues. Elles intéressent en effet la plupart des désordres organiques et psychiques au nombre desquels on peut citer, sur le plan général, le sommeil, les maux de tête, la nervosité et, sur le plan médical, l'asthme, les diverses allergies, l'hypertension et certaines névroses.

Enfin, les ions négatifs protègent l'organisme contre les poussières et les bactéries grâce à 3 mécanismes: par l'accroissement de l'activité des cils vibratiles de la trachée-artère et des bronches qui jouent un rôle de filtre naturel; par une action directe sur les virus et les bactéries dont les ions négatifs inhibent leur développement en colonies et rendent difficile leur pénétration à travers les parois des cellules; par une régulation du système immunitaire de défense.

Expérimentant sur des animaux, Tchijewsky a montré que l'air ionisé négativement accélère leur croissance, améliore leur rendement en lait, en œufs, en laine, stimule leur activité sexuelle, les rend plus aptes à lutter contre les infections et facilite leur guérison dans un assez grand nombre de maladies. Il a également constaté que chez les végétaux l'air ionisé négativement hâtait la germination des semences et augmentait les récoltes.

Ces faits, ainsi que d'autres de ce genre, ont conduit des thérapeutes à utiliser l'ionisation de l'air, et tout spécialement l'inhalation d'ions négatifs dans le traitement de quelques troubles pathologiques tels que l'hypertension, comme nous l'avons vu, l'asthme, les bronchites chroniques, les sinusites, le rhume des foins et diverses allergies, l'angine de poitrine, l'infarctus du myocarde, et ils ont obtenu des améliorations sensibles de l'état de leurs malades.

C'est ainsi qu'aux Etats-Unis, en Union Soviétique et en quelques autres pays il existe des cliniques spécialisées dans

la production d'ions négatifs et où les malades, ainsi d'ailleurs que les bien-portants, vont respirer un air ionisé. En France, quelques établissements médicaux utilisent également l'ionisation de l'air dans certains cas.

Les ions négatifs produisent aussi une action sédative chez les opérés, et ainsi que l'a montré l'Américain Kornbluch, font disparaître les manifestations douloureuses chez la plupart des sujets souffrant de brûlures même profondes ou de cicatrices post-opératoires.

En ce qui concerne plus spécialement notre propos, l'ionisation négative de l'air produisant une meilleure oxygénation cérébrale, accélère les processus mentaux et, corrélativement, favorise l'exercice de la volonté, affermit la mémoire, augmente considérablement la rapidité des réflexes par l'effet d'un rééquilibre métabolique, prévient ou même supprime l'irritabilité. En l'occurrence, les ondes alpha ont une fréquence diminuée et une amplitude augmentée ce qui est en accord avec les effets cliniques d'action calmante et de vigueur nerveuse, particulièrement cérébrale, augmentée.

Enfin, l'ionisation négative rend le sommeil plus rapide et plus profond ce qui permet souvent d'en diminuer la durée. Dans les cas d'insomnies, les résultats sont en général obtenus rapidement c'est-à-dire dans le courant de la première semaine et parfois même dès la première nuit. En règle générale, 50 à 60 % des personnes souffrant d'insomnies trouvent dans l'ionisation négative une solution à leur trouble surtout lorsqu'il s'agit d'insomnies nerveuses.

Il résulte de ces considérations qu'il est utile d'employer un ioniseur à usage courant ou domestique et l'intellectuel, en particulier, en retirera le plus grand avantage.

Pour un ioniseur en ambiance de puissance moyenne, le débit des ions est d'environ deux milliards d'ions par seconde à la sortie des pointes et la concentration ionique varie de 500 000 ions/cm3 à 25 centimètres de l'appareil jusqu'à 2 500 ions/cm3 à une distance de 3 mètres.

Lorsqu'on l'utilise, il n'est pas nécessaire de rechercher une concentration très précise, l'organisme normal assurant lui-même sa régulation, et la distance de l'appareil est indifférente entre deux limites supérieure et inférieure qui sont précisées sur le mode d'emploi de l'appareil.

Aucun effet secondaire n'est à craindre étant donné que l'emploi d'un ioniseur est destiné à rendre à l'atmosphère ses qualités naturelles que la pollution lui a fait perdre, ou à lui conférer des qualités que l'on ne rencontre que dans quelques lieux privilégiés.

De sorte que l'air ionisé est avant tout une aide naturelle permettant de maintenir l'efficacité du travail intellectuel tout au long de la journée et, en particulier, à rendre la volonté plus efficace et la mémoire plus sûre et plus tenace.

Le tabac

Ajoutons, en ce qui concerne l'hygiène de la respiration, qu'il convient d'éviter le tabac et, dans la mesure du possible, comme nous le voyons plus loin, l'air pollué des grandes villes.

Les fumeurs savent que l'abus du tabac produit une perte notable de la mémoire, notamment celle des mots, mais ils ignorent le plus souvent qu'il est la cause d'un certain nombre d'autres troubles dont quelques-uns sont en relation directe ou indirecte avec l'exercice normal de la volonté: altération de la vue, du goût, de l’ouie, congestion cérébrale légère avec étourdissement, tremblements, vertiges, névralgies dans les bras et les épaules, stomatite et pharyngite chroniques, nausées, maux d'estomac, constipation opiniâtre, ou, au contraire, diarrhées avec sueurs froides, palpitations du cœur, diminution de l'acide ascorbique sanguin.

En outre, le tabac et les produits de sa combustion renferment des substances chimiques qui jouent un rôle important dans l'étiologie du cancer pulmonaire ainsi qu'il a

été démontré en laboratoire et par des enquêtes médicales: des cancers expérimentaux apparaissent sur des animaux badigeonnés avec des extraits de tabac et une vaste statistique américaine portant sur 200 000 sujets a montré l'extraordinaire augmentation de fréquence du cancer du poumon chez les fumeurs par rapport aux non-fumeurs. Ce rapport est en effet de l'ordre de 10 à 1.

Le tabac intervient aussi de façon certaine dans les cancers de la bouche, du larynx, de l'œsophage, de l'estomac et de la vessie. Parmi les substances cancérigènes du tabac on peut citer le dibenzo 3-4-9-10, le 8 oxyquinoléine, le diéthylène-glycol, le 1-3 butylène-glycol et les colorants d'aniline.

De plus, l'irritation chronique de l'arbre bronchique, commune à tous les fumeurs, sensibilise leurs muqueuses à l'action cancérigène de l'air pollué des grandes villes.

Enfin, le tabac est un des plus importants facteurs de déclenchement des maladies coronariennes et, à ce propos, le professeur Jean Lenègre estime que chaque année en France « le nombre de morts par maladie cardio-vasculaire résultant de l'intoxication tabagique est de 20 000 environ ». Le tabac semble alors agir en provoquant, d'une part, une augmentation des lipides sanguins et, d'autre part, en produisant une élévation du taux d'adrénaline dont l'excès favorise la production de caillots. « Ce sont là, souligne le professeur Lenègre, deux éléments déterminants de l'infarctus. »

Les signes d'intoxication provoqués par le tabac se produisent plus hâtivement chez les personnes qui fument à l'intérieur des chambres et surtout à jeun. Fumer en lisant ou en travaillant est également particulièrement nuisible, car le fumeur, ne pouvant pas prêter attention à deux choses à la fois, absorbe une quantité importante de fumée.

Pour faire disparaître les troubles psychiques et physiologiques d'intoxication tabagique il suffit évidemment de cesser de fumer. La désintoxication lente, consistant à

diminuer chaque semaine la quantité de tabac habituellement utilisée, expose moins, semble-t-il, aux récidives, que la suppression brusque.

En l'occurrence, cette délivrance toxique sera un excellent moyen d'exercer sa volonté et son pouvoir de domination sur soi-même. Au besoin, on pourra être aidé dans cette cure par un produit commercial (constitué par un mélange d'essences aromatiques associées à des hydrates de carbone) qui, au contact de la pyridine contenue dans la fumée de tabac, donne une saveur désagréable et fade.

Si l'on ne parvient pas à une suppression complète, on atténuera l'intoxication en fumant peu (2 ou 3 cigarettes par jour, de préférence après les repas), en utilisant des cigarettes à bout filtrant ou des fume-cigarettes aussi longs que possible munis d'un tampon d'ouate qui provoque la condensation de la nicotine et des produits goudronneux. Les pipes à réservoir produisent le même effet. Signalons que la pipe et le cigare sont moins toxiques que la cigarette.

On peut aussi comme le recommande notre ami le docteur André Cuénot, fils de l'illustre biologique Lucien Cuénot, remplacer le tabac par des succédanés inoffensifs tels que la bractée de maïs ou la feuille de bananier (Journal d'Agriculture tropicale et de Botanique appliquée du Muséum de Paris, T. XIV, n° 6-7, juin-juillet 1967).

L’air pollué des grandes villes

De même que le tabac, et pour des causes analogues, l'air empoisonné des grandes villes est éminemment préjudiciable au bon fonctionnement cérébral et, corrélativement, à l'exercice régulier de la volonté.

Trois facteurs principaux sont responsables de la pollution atmosphérique des grandes villes: les microbes, les poussières et les substances chimiques.

Des prélèvements d'air faits dans les rues de Paris ont permis de déceler un fourmillement de bactéries, variable

d'ailleurs selon les heures de la journée: 640 seulement au centimètre cube à 7 heures du matin, mais 23 000 à midi et 88 000 à 19 heures. Par grand vent, la population bactérienne monte jusqu'à 180 000 unités au centimètre cube, alors qu'une forte pluie la ramène à 13 000. La comparaison est impressionnante avec l'air pur des montagnes ou de la mer, où le dénombrement aboutit à des résultats nuis ou presque nuis (de 0 bactérie à 15 bactéries au centimètre cube).

Les poussières atmosphériques sont inorganiques pour les deux tiers, organiques pour un tiers. Inorganiques, elles sont formées de particules de charbon, de silice, de fer, de métaux divers, de substances terreuses provenant de l'usure des chaussées, de particules radioactives émanées des usines utilisant des produits fissibles, ou issues d'explosions atomiques. Organiques, elles sont constituées de débris d'animaux, de déchets de tissus, de débris végétaux.

Quelques-unes de ces poussières sont indifférentes, mais certaines d'entre elles sont vulnérantes, toxiques (plomb, cuivre, arsenic) ou cancérigènes (poussières provenant de l'industrie du goudron, du benzène, des huiles minérales, etc.); beaucoup sont septiques: 1 g de poussières peut contenir 1 million à 2 millions de bactéries.

Les particules charbonneuses constituant les fumées sont formées de grains vitrifiés hérissés de pointes. Elles agissent comme une véritable poudre d'émeri et corrodent les fragiles tissus pulmonaires et s'y fixent, d'où une diminution progressive de l'oxygénation cérébrale. « Quand je pratique une autopsie, écrivait naguère le regretté docteur Bordas, je reconnais tout de suite un « vrai Parisien » a ses poumons noirs incrustés de carbone. Jusqu'à 15 ans de séjour dans la capitale les voies respiratoires se défendent encore; passé ce temps, le « poumon noir » est de règle. »

En fait, dans les conditions habituelles, on ne trouve qu'une assez faible quantité de particules charbonneuses à proximité du sol. Des courants ascendants les emportent

vers les hautes couches de l'atmosphère où elles forment une sorte d'écran qui, dans la région parisienne, occupe un cercle de 18 km de rayon.

Mais, malheureusement, cet écran arrête les bienfaisants rayons ultraviolets destructeurs de microbes et diminue la proportion d'ozone qui est un gaz désinfectant. Ses effets varient selon les saisons. En janvier par exemple il provoque une diminution de l'ensoleillement de 33 % par rapport à la campagne environnante. En été, la différence est moins grande.

Mais la pollution la plus importante de l'atmosphère des grandes villes est d'ordre chimique. Elle est due à des produits gazeux dont les uns sont toxiques et d'autres cancérigènes. Parmi les premiers on peut citer l'oxyde de carbone, l'anhydride sulfurique, les vapeurs d'aldéhyde, le plomb tétraéthyle et, parmi les seconds, les hydrocarbures, les produits arsenicaux et les goudrons qui se pré-sentent à l'état d'aérosols.

Dans cette pollution, la part de très loin prépondérante revient aux gaz émis par les pots d'échappement des automobiles.

Dans une grande ville où circulent journellement 200.000 voitures et autres véhicules à moteur pendant les heures de pointe, et 20 000 environ dans les moments de moindre circulation, les quantités de gaz toxiques versés en 24 heures atteignent les chiffres surprenants de 36 à 37 millions de mètres cubes pour l'oxyde de carbone et de 525 à 526 millions de mètres cubes pour les gaz divers.

Dans l'agglomération parisienne, le volume d'oxyde de carbone produit en 24 heures par les véhicules à moteur atteint 50 millions de mètres cubes, de sorte que la dose toxique est, dans certaines rues, largement dépassée. Au reste, des analyses de sang montrent qu'un Parisien sur deux est profondément intoxiqué par l'oxyde de carbone.

L'absorption de tous ces gaz ou vapeurs est éminemment

pernicieuse. Elle produit un certain degré d'anémie ainsi que des troubles cérébraux (maux de tête, tendance à somnoler, affaiblissement de la volonté et de la mémoire) et elle prédispose au cancer pulmonaire.

Il convient donc d'éviter, dans la mesure du possible, l'air empoisonné des grandes villes, ce qui, à vrai dire, n'est pas toujours réalisable. En tout cas, si l'on doit obligatoirement vivre en ville, il est préférable d'habiter un appartement situé dans les zones périphériques et à un étage élevé ou l'atmosphère est relativement peu polluée.

De même, on habitera aussi loin que possible de certaines usines qui déversent dans l'air des substances toxiques: du chlore ou ses sous-produits (usines de blanchi-ment du papier ou de la cellulose); de l'hydrogène sulfuré (usines de la viscose, forage et raffinage du gaz de Lacq, usines de raffinage du pétrole, etc.); de l'anhydride sulfureux et de l'anhydride sulfurique (usines de grillage des pyrites); des produits arsenicaux, de l'oxyde de carbone, des benzopyrènes, du peroxyde d'azote, de l'ammoniac, du béryllium, du mercure, du plomb et leurs sels, de la silice, des dérivés du phosphore, des bases alcalines et alcalino-terreuses, des fluorures et des fluosilicates (usines diverses telles que les usines d'engrais azotés, du béryllium, les cimenteries, les émailleries, les aciéries, les fours à chaux, etc.).

L’eau, l’air et le soleil

Conjointement aux différents facteurs de bon équilibre organique et psychique que nous venons d'examiner, l'eau, l'air et le rayonnement solaire sont de merveilleux agents de santé physique et morale, à condition toutefois qu'ils soient maniés judicieusement, prudemment et méthodiquement. Sinon ils peuvent être aussi des armes redoutables, d'où la nécessité de préciser leur mode d'utilisation.

En hydrothérapie, l'eau est employée froide ou chaude. Le froid exalte la sensibilité cutanée, sauf s'il est intense et

prolongé, auquel cas il produit une hypoesthésie locale, c'est-à-dire une diminution de la sensibilité; le chaud agit dans un sens diamétralement opposé. L'application froide augmente la capacité énergétique des muscles volontaires et la chaude la diminue : on a par exemple constaté, à l'aide de l'ergographe* de Mosso, que le bain de piscine de 15 secondes à 10 °C accroît de 50 pour 100 la résistance des muscles à la fatigue.

Mais c'est surtout sur l'appareil circulatoire que l'eau agit d'une façon élective. Dans les conditions normales, l'eau froide produit une vasoconstriction puis une vasodilatation active réactionnelle donnant une teinte rose vif à la peau, et, enfin, si l'action se prolonge, une vasodilatation paralytique se manifestant par une teinte cyanotique des téguments. L'eau chaude, appliquée avec les intensités habituelles, provoque une vasodilatation primitive.

Froide ou chaude, l'eau suscite des modifications circulatoires vasomotrices réflexes à distance. Ainsi, le bain froid d'une main abaisse la température de l'autre main; pendant un bain de siège froid, le volume des bras augmente par vasodilatation. C'est, d'autre part, un fait connu que l'application froide et courte (douche) généralisée ou localisée à la nuque (moelle cervicale) produit un arrêt respiratoire en inspiration forcée, correspondant à un sentiment de choc angoissant, puis une accélération et une augmentation d'amplitude des mouvements thoraciques. En même temps, la capacité respiratoire augmente notablement et, par conséquent, la ventilation pulmonaire. Les applications d'eau chaude agissent dans le sens opposé.

Ces phénomènes circulatoires et respiratoires se répercutent sur la nutrition générale: la circulation est activée dans l'intimité des tissus, le sang s'enrichit en oxygène, la température superficielle s'élève, l'hématopoïèse, c'est-à-dire la formation des globules du sang, s'accroît.

Enfin, l'eau agit comme excitant mécanique : elle est cardiotonique et généralement hypertensive, tout particulièrement lorsqu'elle est appliquée sous forte pression.

En même temps, l'eau endurcit le corps, accroît sa résistance aux intempéries et aux infections, aguerrit le caractère et provoque l'éclosion de sentiments euphoriques favorables au développement de la volonté.

Si l'on est vigoureux, les applications quotidiennes d'eau froide seront bienfaisantes. Elles seront par contre néfastes si l'on est débile, dévitalisé, nerveux. On doit alors utiliser l'eau chaude.

L'application la plus simple est la lotion ou ablution faite le matin après la séance d'exercice physique (préaction). Elle consiste à projeter et à étaler sur le corps une petite quantité d'eau à l'aide de la main tout en se frictionnant énergiquement.

Cette sorte de friction à l'eau est certainement la meilleure des pratiques hydrothérapiques, surtout si elle est faite avec de l'eau fraîche ou froide. Outre qu'elle détermine un nettoyage suffisant, elle stimule le système nerveux, tonifie les muscles, brasse les humeurs, réveille l'appétit, aide à digérer, accroît la vigueur générale et endurcit le corps. Comme elle est très douce, elle n'entraîne ni accoutumance, ni surmenage, et, par conséquent, peut être continuée indéfiniment. Ce qui n'est pas le cas de beaucoup d'autres moyens hydrothérapiques qui ne peuvent être employés que d'une façon passagère. Les débiles, les convalescents, les nerveux, qui réagissent mal à l'eau froide ou fraîche, utiliseront de l'eau très chaude, presque brûlante. Sous l'effet de cette simple thérapeutique, ils verront leur poids remonter, leurs muscles atrophiés et mous prendre du relief et de la dureté, leur peau blafarde redevenir vivante, leur énergie et leur volonté s'accroître.

L'affusion est également un procédé hydrothérapique intéressant, un peu moins doux, mais un peu plus actif que l'ablution. Elle consiste à déverser de l'eau, d'une hauteur

minime, soit sur l'ensemble, soit sur une région déterminée du corps. A cet effet on utilise généralement une éponge imbibée d'eau.

Les douches sont beaucoup plus énergiques car elles associent l'excitant thermique (froid ou chaud) et l'excitant mécanique. Si l'on est débile, ou frileux, ou nerveux, ou déminéralisé, ou cardiaque, ou hypertendu, adolescent ou vieillard, on devra s'abstenir de douches froides qui, même pour les personnes robustes, seront toujours de très courte durée (de 10 à 30 secondes). En revanche, la douche chaude, de 38 à 40 °C, est excellente pour toutes les personnes délicates et sensibles. Elle est vitalisante et doucement stimulante. La douche écossaise, qui se compose d'une aspersion de deux minutes environ de chaud, de dix à trente secondes de froid, alternativement plusieurs fois, est employée pour stimuler les individus présentant une certaine atonie physique et psychique.

Le bain tiède, dont la température varie entre 28 et 35 °C, est généralement un procédé d'hygiène. A ce propos, nous attirons l'attention sur ce fait que, sauf pour les personnes dont la profession est très salissante, il faut éviter le décapage exagéré de la peau à l'aide de savon. Celle-ci est naturellement recouverte d'un film graisseux antimicrobien. La fréquence plus grande de la poliomyélite chez les enfants adonnés aux pratiques hygiéniques que chez les enfants malpropres trouve peut-être son explication dans la destruction de cette couche protectrice. En tout cas, nous recommandons de s'enduire le corps, après le bain, soit d'une huile spéciale, soit, plus simplement, d'huile d'olive vierge. Notons que l'ablution, froide ou tiède, n'élimine pas cette couche naturelle graisseuse.

Le bain chaud, qui se prend entre 38 et 40 °C, est un excellent procédé de vitalisation pour les affaiblis, les sujets nerveux, les intoxiqués et les grands arthritiques, notamment s’il est additionné de sel à raison d’un verre par bain. Mais, étant administré à une température supérieure à celle du corps, il peut provoquer de la congestion céphalique, d'où la

nécessité de placer de temps en temps les pieds hors de l'eau en les appuyant sur le bord de la baignoire.

Le bain froid, qui est donné à la température de 8 à 15° C pour une durée d'une minute environ, est un procédé de choc sujet à de nombreuses contre-indications. On l'évitera donc en général.

Le bain de rivière, qui, souvent, est relativement froid, est néanmoins assez facilement supporté à cause de l'exercice qu'il comporte. Le bain de mer lui est très supérieur du fait des actions combinées des sels, du brassage de l'eau et des radiations solaires si intenses sur les rivages marins.

Signalons enfin, sans plus, car ils ne nous intéressent pas directement, les bains partiels tels ceux de siège, de pieds, de jambe ou de bras.

Le bain d'air

Si l'eau, judicieusement utilisée, est un facteur de vitalité et parfois un tonique utile dans la culture de la volonté, il ne faut pas oublier que l'homme est essentiellement un être aérien. Son milieu naturel n'est pas l'eau, c'est l'air.

Sa surface cutanée est à la fois un appareil protecteur, un lieu d'échanges thermiques avec l'ambiance, un organe respiratoire, un organe excréteur, un appareil sensible et un transformateur d'énergie. Mais l'homme civilisé, enfoui le plus souvent sous d'épais vêtements, perd partiellement ou totalement le bénéfice de ces importantes fonctions. La cure atmosphérique vise précisément à le remettre en contact, pour son plus grand avantage, avec l'air environnant et avec la lumière solaire. Elle comprend par conséquent le bain d'air et le bain de soleil.

Le bain d'air en état de nudité totale ou partielle peut être pris en plein air ou en chambre. Il doit être généralement accompagné de mouvement : marche, course,

saut, lancer, travaux utiles (jardinage, sciage, etc.), séance de gymnastique en chambre, etc.

Le bain d'air présente cette supériorité sur les pratiques hydrothérapiques qu'il ne nécessite pas d'installation spéciale et qu'il peut être appliqué à tous les âges. Il suffit de l'individualiser convenablement. C'est ainsi que les sujets jeunes, robustes et endurcis pourront le pratiquer par temps froid. En revanche, les sujets âgés ou délicats ne se dévêtiront que si la température est suffisamment élevée. En outre, ils se découvriront plus ou moins.

Quoi qu'il en soit, le bain d'air pratiqué chaque jour, même si le temps qu'on lui consacre est très réduit et se confond par exemple avec celui qui est employé aux soins de toilette, procure un sentiment de bien-être, un état de détente physique et psychologique étonnants. C'est un facteur de vie et d'énergie mentale.

La cure solaire

La cure solaire est également éminemment favorable si elle est conduite avec mesure et opportunité.

En ce qui concerne ce second point de vue, posons d'abord comme principe qu'elle ne doit être appliquée qu'après avis médical. C'est une sottise, lourde de conséquences, que de s'exposer nu au soleil comme le font chaque année sur les plages une multitude d'estivants sans savoir s'ils ne présentent pas quelque contre-indication majeure. C’est encore plus vrai depuis que la couche d’ozone protectrice se trouve réduite et que nous sommes exposés à des rayons UV nocifs.

La plus importante est certainement une tuberculose pulmonaire latente insoupçonnée qui, sous l'action des rayons du soleil, peut fort bien éclater brusquement et se développer avec une extraordinaire rapidité. A la fin de tous les étés, des accidents de ce genre se produisent, certains

graves, parfois mortels. Même remarque en ce qui concerne les tuberculoses anciennes et cicatrisées.

Les cures solaires doivent être également déconseillées formellement, sous peine d'aggravations brutales, aux malades atteints d'affections cardiaques, de troubles digestifs tels que congestion hépatique, affections hépatobiliaires, aux rénaux fortement touchés, aux hypertendus à qui le soleil fait risquer une hémorragie cérébrale ou méningée.

Enfin, le soleil peut déclencher des lucites* de photosensibilisation dont certaines ne sont pas autre chose que des cancers cutanés.

C'est dire, et nous nous permettons de nous répéter, qu'il est nécessaire de se soumettre à un examen médical complet et particulièrement pulmonaire avant d'entreprendre une cure solaire.

Si l'on est autorisé à la suivre, il faut, pour en recueillir le maximum de bénéfices, la conduire rationnellement et prudemment.

Avant tout, évitez de rester tête nue au soleil: celle-ci sera toujours protégée par un large chapeau ou un écran. Durant les huit premiers jours vous procéderez par paliers. Vous exposerez d'abord les pieds et les jambes au soleil, puis les cuisses, l'abdomen et enfin le thorax et le dos, en augmentant progressivement la durée de l'exposition qui, le huitième jour, sera d'une trentaine de minutes. Lorsque la pigmentation sera amorcée, les temps d'exposition seront augmentés et vous présenterez alternativement la région ventrale et la région dorsale.

Bien entendu, ces indications ne sont pas rigoureusement mathématiques. Les temps d'insolation peuvent varier avec le lieu, le climat, l'année, la saison, l'heure de la journée, l'état d'humidité et de transparence de l'atmosphère, les susceptibilités individuelles, mais il faut

retenir qu'ils doivent être progressifs et que le soleil ne doit d'abord intéresser qu'une partie du corps.

Si la cure est trop rapide ou si les temps d'insolation sont trop longs, on peut observer de l'érythème, c'est-à-dire une congestion cutanée donnant lieu à une rougeur de la peau. C'est le « coup de soleil ». Il suffit en ce cas de suspendre la cure pendant 2 ou 3 jours et d'user localement d'eau tiède en lotions, et de s'enduire de jus d'aloes (ferox, vera ou arborescens). La rougeur s'atténue puis disparaît laissant derrière elle une teinte brune peu foncée. Il est utile de savoir que certaines substances dites « photosensibilisatrices », telles que l'eau de Cologne, quelques parfums et le rouge à lèvres à l'éosine, rendent la peau particulièrement fragile au soleil. La gonacrine, l'acridine, le bleu de méthylène, le sulfonal et les barbituriques (le véronal par exemple) prédisposent également aux accidents de photosensibilisation.

Chez les sujets ayant la peau délicate, l'insolation trop brutale peut provoquer un érythème grave ayant l'aspect d'une brûlure. Fièvre et frissons l'accompagnent.

A un degré de plus se constituent des cloques ou phlyctènes susceptibles de s'infecter, de suppurer, pour laisser à nu de véritables ulcérations lentes à cicatriser. Il faut bien se garder en ce cas d'appliquer une huile, une crème ou une pommade, même si une abondante publicité garantit la guérison. Il vaut mieux consulter le médecin qui, vraisemblablement, conseillera de désinfecter la cloque ou l'ulcération avec une compresse stérile imbibée d'un sel d'ammonium quaternaire, puis de recouvrir d'un tulle gras.

A côté des accidents cutanés, le soleil peut provoquer, surtout chez les individus affaiblis, de la fatigue, un vrai surmenage, des maux de tête, de l'agitation et de l'insomnie. Il faut alors conduire la cure plus délicatement, l'arrêter provisoirement ou même la supprimer complètement.

Mais elle détermine, quand elle peut être poursuivie sans incidents, un surprenant relèvement vital.

L'équilibre du sujet, ses forces, sa résistance aux infections, son état général se trouvent considérablement renforcés. L'ergostérol cutané est transformé en vitamine D. De ce fait, l'assimilation du calcium et du phosphore est facilitée et la calcification du squelette assurée. Même sans exercice très intense, les muscles se développent, prennent des contours plus pleins, moins heurtés. La peau s'assainit, se colore d'une chaude patine, l'ensemble du corps gagne en force, en beauté et en grâce.

Enfin, et ceci nous intéresse particulièrement, le système nerveux sympathique se trouve stimulé, le tonus intellectuel augmenté; une euphorie, un optimisme, une sensation générale d'allègement, un sentiment de puissance, la joie de vivre s'emparent de l'héliophile. Le soleil, le grand animateur de toute vie terrestre, est, en ce cas, un puissant facteur de santé et d'accroissement de la volonté.

Le sommeil

Un sommeil réparateur quotidien est un élément important dans le maintien et le développement de la volonté. Les personnes qui dorment mal deviennent en effet très souvent plus ou moins asthéniques, c'est-à-dire perdent progressivement une partie de leurs forces, et, de ce fait, exercent difficilement leur volonté.

Signalons toutefois au passage que l'asthénie, et, en particulier l'asthénie persistante, peut avoir beaucoup d'autres causes que l'insomnie. Elle peut provenir d'une descente d'estomac, de digestions mauvaises, d'une tension artérielle basse, d'un trouble endocrinien et tout spécialement d'une insuffisance surrénalienne, d'une imprégnation tuberculeuse, d'une infection torpide généralement colibacillaire, d'une déminéralisation, d'urémie (excès d'urée dans le sang), de glycémie, de diabète, d'anémie (diminution du nombre de globules rouges), de leucémie (augmentation du nombre de globules blancs), d'un début de cancer, etc. Si l'asthénie dont on

souffre provient de l'un ou de l'autre de ces troubles pathologiques, il convient évidemment de suivre un traitement médical approprié.

Le temps consacré au sommeil varie suivant l'âge et le sexe. Normalement, il doit être de 6 à 8 heures pour un homme adulte, de 7 à 9 heures pour les femmes, de 9 heures pour les jeunes gens au-dessus de 13 ans, de 10 heures environ pour les personnes âgées de plus de 65 ans et pour les enfants au-dessous de 13 ans.

Toutefois, les besoins sont très variables selon les individus. Si, pour certains, 4 ou 5 heures sont suffisantes, d'autres conservent à l'âge adulte leurs habitudes d'enfance et exigent 9 ou 10 heures de sommeil. L'important est que l'on se sente frais et dispos au réveil. Au reste, le même individu n'a pas toujours besoin de la même dose de sommeil; suivant les circonstances, il peut se contenter de 5 heures ou, au contraire, trouver insuffisant un sommeil de 8 heures. En tout cas, les personnes faibles et anémiques ainsi que certains nerveux ont avantage à prolonger les durées habituelles de sommeil.

D'autre part, des études récentes ont montré que le sommeil nocturne, et spécialement celui qui est pris avant minuit, est le plus bienfaisant, et que l'homme a besoin de 2 sortes de sommeil qui se succèdent au cours de la nuit: des phases de sommeil profond, relativement longues, et des phases plus courtes pendant lesquelles il rêve ou au cours desquelles il mémorise les événements survenus au cours de la journée.

Pendant cette forme de sommeil le sujet a souvent certaines apparences de l'éveil: ses yeux bougent, il est parfois animé de petits mouvements des doigts et de la main, mais il y a abolition du tonus musculaire.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire *a priori,* cette phase de sommeil, que l'on qualifie souvent de « paradoxale », est indispensable pour la santé physique et psychique de l'individu. Des chats, artificiellement privés de

ce sommeil, apparaissent très fatigués comme s'ils n'avaient pas dormi. De même, des chiens, réveillés chaque fois qu'ils se trouvent dans cette phase de sommeil, finissent par mourir d'épuisement bien qu'on les ait laissés dormir pendant les phases de sommeil profond.

On a calculé qu'un homme de 70 ans a passé en moyenne 43 ans à être éveillé, 22 ans à l'état de sommeil profond et 5 ans en sommeil paradoxal. Alors qu'avant 2 ans, un enfant dort 14 heures environ dont 4 h 30 en phase de sommeil paradoxal, l'homme, après 50 ans, ne connaît qu'une heure de sommeil paradoxal sur 7 heures de sommeil.

D'après le professeur Scherrer de l'hôpital Pitié Salpetrière, il existe une période intermédiaire assez courte entre les 2 formes de sommeil et c'est peut-être à ce moment là que se déroulent les cauchemars des enfants.

Mais quelle que soit la forme de sommeil envisagée, les statistiques révèlent que 50 pour 100 des gens dorment mal. La plupart des insomniaques ont des difficultés à s'endormir, alors qu'un individu normal doit perdre conscience en moins de trente minutes au cours d'une phase d'induction où des images de plus en plus vagues défilent en son esprit. D'autres, en revanche, s'endorment très facilement mais se réveillent au cours de la nuit vers 2 ou 3 heures du matin et demeurent éveillés jusqu'au lever. Quelques-uns enfin ont un sommeil superficiel et agité hanté de cauchemars et entrecoupé de nombreux réveils.

En dehors des insomnies dues à la fièvre, à certains troubles cardiaques, pulmonaires, cérébraux, à quelques maladies infectieuses et dont le traitement doit remonter aux causes premières, la grande majorité des insomnies, soit 80 pour I00 environ, est imputable à des fautes d'hygiène, à des habitudes fâcheuses ou à un défaut de maîtrise de soi.

Des repas trop copieux ou, au contraire, insuffisants, principalement en hydrates de carbone (amidons et sucres), du thé, du café pris le soir ou même au cours de l'après-

midi, un excès de fatigue physique ou intellectuelle, l'obligation temporaire, transformée en habitude, alors qu'elle n'est plus nécessaire, de veiller tard et se lever tôt, des soucis qui prennent l'allure d'une obsession, la crainte de ne pas dormir sont autant de causes différentes capables de provoquer l'insomnie.

Pour la combattre, plusieurs moyens, qui peuvent être employés simultanément ou séparément, les uns physiques, les autres physiologiques, quelques-uns psychologiques, sont généralement très efficaces.

Il convient d'abord de lutter contre les bruits (même les moins intenses tels que le tic-tac d'une pendule) surtout si l'on n'y est pas habitué. On y parvient aisément grâce à l'emploi de tampons enfoncés assez profondément dans les conduits auditifs et y adhérant parfaitement. On en trouve en pharmacie. Ils sont gênants dans les premiers temps de leur usage, mais, après une semaine d'utilisation, on y est si bien accoutumé qu'il est difficile de s'en passer.

Si besoin est, l'individu marié pratiquera momentanément la séparation des lits et même des chambres afin de s'assurer le maximum de silence et de tranquillité.

La température de la chambre joue également un rôle fort important. On dormira dans une chambre assez grande, bien aérée et dont la température ne dépassera pas 15 °C. Une température supérieure donne une sensation d'étouffement qui favorise l'insomnie.

L'expérience montre d'ailleurs que beaucoup d'insomniaques dorment moins mal en hiver (avec peu ou pas de chauffage dans leur chambre à coucher) qu'en été où il n'est pas toujours possible de combattre la chaleur. Ils éprouvent alors à chaque réveil le besoin de retourner leur oreiller pour y trouver un peu de fraîcheur. On évitera, pour la même raison, les couvertures épaisses, les gros édredons, les matelas de plumes et les oreillers trop moelleux. L'orientation du lit conformément à la direction de champ

magnétique terrestre, c'est-à-dire de telle sorte que la tête du dormeur soit au nord et les pieds au sud, facilite souvent le sommeil.

Il est recommandé aussi de se coucher sur le côté droit afin de ne pas gêner le travail du cœur, et, si l'on est variqueux, d'incliner légèrement le lit dans le sens de la longueur de façon que les pieds du dormeur soient un peu surélevés par rapport à la tête, ce qui décongestionne les jambes et le bassin.

Les bains tièdes à 34 ou 35 °C, pris pendant 10 à 20 minutes avant de se mettre au lit, sont propices au sommeil. Ils exercent sur le système nerveux une action sédative marquée, calmante et soporifique. En revanche, les bains froids incitent à l'activité, de même que les bains trop chauds.

On peut prendre également au milieu de la nuit un bain d'air complet près d'une fenêtre ouverte. Après quelques exercices de respiration profonde, selon la technique précédemment décrite, on se frictionne tout le revêtement cutané avec la main nue ou à l'aide d'un gant de crin. Après quoi l'on se recouche, et, généralement, le sommeil vient facilement.

La composition défectueuse du repas du soir est souvent une cause d'insomnie. En règle générale il doit être moins azoté et plus riche en glucides (amidons et sucres) que celui de midi. Un excès d'aliments azotés (viandes, œufs, fromages) ou d'aliments fortement minéralisés (légumes verts cuits à l'étuve ou dans très peu d'eau, soupes aux légumes trop concentrées) prédispose à l'insomnie.

Quelquefois, au contraire, surtout chez les hyper chlorhydriques, le repas du soir trop léger provoque une sensation de vide gastrique ainsi que des tiraillements d'estomac qui empêchent la venue du sommeil. Il suffit alors d'absorber quelque nourriture avant de se mettre au lit. A cet égard, une cuillerée à dessert de miel, prise au milieu de la nuit, est parfois un remède souverain contre l'insomnie.

Bien entendu, dans tous les cas, thé et café, qui sont des excitants du système nerveux, seront, ainsi que nous l'avons déjà signalé, proscrits du repas du soir. Quelques insomniaques devront même, le soir, supprimer le chocolat qui, par sa théobromine, est aussi un stimulant.

On s'abstiendra généralement de fumer avant de se coucher car le tabac tend à produire une vasoconstriction, une accélération du cœur et de la respiration, toutes modifications physiologiques qui sont précisément opposées à celles du sommeil lequel s'accompagne d'une dilatation des vaisseaux périphériques et d'un ralentissement des rythmes cardiaque et pulmonaire. On évitera également le soir de boire une eau minérale diurétique pour ne pas être obligé de se lever souvent pour uriner. Les mets qui « gonflent », par exemple les pommes de terre associées à la bière, doivent être aussi soigneusement évités, car les flatulences gênent considérablement le sommeil; lorsque c'est nécessaire on peut les faire disparaître la nuit par l'emploi d'ovules glycérinés qui provoquent une selle et le sommeil survient bientôt après. Au reste, c'est une excellente habitude d'aller à la selle avant de se coucher, l'évacuation de l'intestin augmentant de 250 cm 2 environ la capacité pulmonaire.

L'absorption, avant le coucher, d'un grand verre de lait caillé ou de yaourt additionné d'une cuillerée à soupe de véritable mélasse noire (et non d'un ersatz provenant des sucreries européennes et contenant tous les ingrédients chimiques et le noir animal ayant servi au blanchiment du sucre de betteraves) et d'une cuillerée à soupe de lait en poudre, facilite grandement le sommeil. Lait et mélasse apportent en effet à l'organisme l'ion calcium Ca++ et la vitamine B6 éminemment sédatifs et apaisants par l'équilibre humoral qu'ils contribuent à établir. En outre, le lait contient un acide aminé, le tryptophane, qui semble favoriser l'apparition du sommeil paradoxal. On peut prendre également du calcium sous forme de calcium lacté, de gluconate de calcium ou de phosphate de calcium. 2,3 ou 4

comprimés de ces produits calciques, pris au moment du coucher avec un verre de jus de fruits (pamplemousse ou orange) sucré à la mélasse noire ou au miel, sont souvent plus efficaces que le meilleur des hypnotiques. A condition toutefois qu'ils ne renferment pas de vitamine C qui est un excitant. Si c'est nécessaire, on pourra prendre un ou 2 comprimés au cours de la nuit.

La relaxation, qui apaise le système nerveux (et que nous décrivons dans le chapitre suivant), permet presque toujours, pratiquée après le coucher, de vaincre l'insomnie la plus rebelle. Même si l'on essuie quelques échecs dans les premiers essais, il faut persévérer de façon à établir un réflexe conditionné entre l'état de relaxation et le sommeil. Il faut d'ailleurs arriver à avoir, à l'égard du sommeil, une indifférence complète se résumant en ces mots: « Si je dors, tant mieux, si je ne dors pas, tant pis. » Effectivement, il n'y a pas grand mal à avoir quelques nuits d'insomnie. Le danger survient lorsqu'elles sont trop nombreuses.

On peut essayer également l'un ou l'autre de ces procédés:

- Se pincer fortement, pendant un instant, l'extrémité des doigts de chaque main.

- Masser le deuxième orteil, près de l'ongle, du côté du troisième orteil.

- Froncer fortement les sourcils, puis les détendre; fermer les paupières, puis les relâcher, et, enfin, réaliser une relaxation totale accompagnée d'une respiration lente.

Compter mentalement 1, 2; 1, 2..., en faisant coïncider le 1 avec l'inspiration et le 2 avec l'expiration.

- Fixer, par la pensée, une tache ou un point noirs, ou, encore, imaginer un troupeau de moutons qui se perd à l'horizon.

- Évoquer, avant de s'endormir, toute une gamme de souvenirs apaisants: souvenir d'une musique douce, d'un

tableau harmonieux, d'un fruit savoureux, d'un parfum suave, d'une sensation cutanée agréable, celle procurée par un bain chaud par exemple.

La lecture d'un ouvrage ennuyeux à phrases longues et à raisonnements compliqués facilite quelquefois le sommeil. En revanche, les lectures captivantes risquent d'énerver. Il en est de même des discussions passionnées, des travaux intellectuels menés après dîner, ou des spectacles, y compris ceux de la télévision, suivis dans la soirée. Ainsi que le dit justement Bergson: « dormir c'est se désintéresser ».

Après quelques essais comparatifs on adoptera le procédé qui convient le mieux, mais, quel qu'il soit, il convient de prendre l'habitude de se coucher régulièrement chaque soir à la même heure et de préférence assez tôt. De même que la régularité dans les repas prévient et suffit parfois à guérir la dyspepsie, la régularité du coucher, dans les premières périodes de l'insomnie, suffit souvent à la faire disparaître.

En règle générale on rejettera les hypnotiques. Les plus actifs, à base de bromures ou de barbituriques (1) présentent de graves inconvénients.

Outre que leur usage régulier peut entraîner l'accoutumance et conduire à de véritables toxicomanies, qui impliquent l'abdication de la volonté, ils créent un certain état d'abrutissement et produisent des effets toxiques non négligeables au niveau de quelques organes, du foie et du rein en particulier. D'autre part, ils diminuent la durée du sommeil paradoxal -- celui du rêve -- au profit du sommeil profond, qui, malgré les apparences de calme et d'apaisement, n'est pas suffisant pour le dormeur ainsi que nous l'avons précédemment signalé.

Ce n'est que dans l'insomnie persistante ou dans les insomnies dues à des douleurs intolérables que l'on pourra, après avis médical et lorsqu'on aura épuisé tous les moyens purement hygiéniques, avoir recours à des médicaments très actifs.

Le sommeil étant en effet un impératif absolu, il vaut mieux le trouver à l'aide de drogues que de courir en vain après lui. On peut d'ailleurs de soi-même, c'est-à-dire sans nécessairement consulter le médecin, utiliser des sédatifs végétaux qui diminuent l'excitabilité cérébrale tout en étant pratiquement inoffensifs. Ils produisent un assoupissement rapide et procurent un sommeil proche du sommeil naturel. Ce sont, par exemple, l'anémone pulsatile, l'aubépine, la ballote, la cynoglosse, le gui, le lotier, la mélisse, la passiflore, le saule blanc (2).

Signalons enfin que la campagne, la forêt, les régions de moyenne altitude et de lacs, la côte méditerranéenne, surtout dans sa partie est, Grasse, Pau, Arcachon et leurs environs sont particulièrement recommandés aux insomniaques. En revanche, ils éviteront la mer du Nord et la Manche dont les effets sont plutôt excitants. Quant à la haute montagne, elle leur est tout à fait contre-indiquée. Une cure thermale à Néris-les-Bains, Évaux-les-Bains ou Divonne-les-Bains exerce une action bénéfique sur le système nerveux, et, de ce fait, favorise le sommeil, surtout chez les insomniaques surmenés par une vie trop active.

.

IV

La maîtrise des émotions

La psychologie nous enseigne et l'observation courante permet de le constater facilement que toute émotion est indissolublement liée aux réactions musculaires concomitantes, si étroitement même que si l'on enraye ces réactions, l'émotion s'atténue considérablement ou peut disparaître complètement.

Et même, pour beaucoup de psychologues, ce qui constitue l'émotion, ce n'est pas le fait psychique suivi des effets physiologiques, ce sont, au contraire, les faits physiologiques qui sont considérés comme cause, puis le fait psychique envisagé comme effet.

Cette conception, dite « périphérique » de l'émotion, a été particulièrement défendue par William James qui en expose comme suit le principe:

« L'idée que nous nous faisons naturellement des émotions c'est que la perception mentale d'un fait excite l'affection mentale appelée émotion et que ce dernier état d'esprit donne naissance à l'expression corporelle. Ma théorie, au contraire, est que les changements corporels suivent immédiatement la perception du fait excitant et que le sentiment que nous avons de ces changements, à mesure qu'ils se produisent, c'est l'émotion. »

De son côté, Théodule Ribot écrit: « Supprimez dans la peur les battements de cœur, la respiration haletante, le tremblement, l'affaiblissement musculaire, l'état particulier des viscères; supprimez dans la colère l'ébullition de la poitrine, la congestion de la face, la dilatation des narines, le resserrement des dents, la voix saccadée, les tendances

impulsives; supprimez dans le chagrin les pleurs, les soupirs, les sanglots, la suffocation, l'angoisse, que restera-t-il ? Un pur état intellectuel, pâle, incolore et froid. »

Pour d'autres psychologues, également partisans de la théorie périphérique de l'émotion, les glandes à sécrétion interne ou endocrines* exercent une influence capitale sur les phénomènes affectifs. Effectivement, toute émotion violente s'accompagne d'une hypersécrétion d'adrénaline; l'hypertrophie de l'hypophyse se traduit par de la dépression mélancolique, etc.

Toutefois, s'il faut bien accorder aux théories physiologiques que sentiments et émotions ne seraient rien sans leur support corporel, il convient de remarquer qu'une idée, une contradiction, un chagrin, la menace d'un danger peuvent, en tant qu'états intellectuels ou représentatifs, provoquer tous les faits physiologiques énumérés par Théodule Ribot, ce qui signifie que ce n'est pas toujours le physique ou le physiologique qui influent sur le moral, mais que c'est aussi le moral qui exerce une action sur le physiologique.

Ainsi, lorsqu'on dit que le cœur est « brisé » par la douleur, cela répond à des phénomènes réels. Le cœur a été temporairement arrêté par une impression soudaine, d'où quelquefois la syncope et des crises nerveuses. Le « cœur gros » correspond à un prolongement de la diastole qui fait éprouver dans la région précordiale un sentiment de plénitude et de resserrement. Le cœur qui palpite n'est pas seulement une formule poétique, mais c'est aussi une réalité physiologique: les battements sont rapides.

La locution populaire sur les émotions qui « font tourner le sang » n'est pas aussi ridicule qu'il peut sembler de prime abord. La colère ou la peur provoquent souvent des altérations du liquide sanguin et des humeurs en général.

La sécrétion urinaire fournit un gros contingent de changements chimico-physiologiques (azoturie, oxalurie, phosphaturie, etc.) qui coïncident avec certaines émotions telles que la crainte, la mélancolie, l'irritabilité.

Chez les diabétiques, les fluctuations de l'état mental, suscitées par des causes extérieures, font varier la quantité de sucre dans les urines.

Enfin, comme nous le verrons dans le chapitre VIII, la suggestion, l'idée de guérison, la représentation mentale de l'état de santé peuvent agir efficacement et puissamment sur l'organisme, susciter des modifications physiologiques importantes, favoriser l'oxydation des réserves organiques, augmenter la thermogénèse, éliminer les toxines, activer les sécrétions gastrique, pancréatique, hépatique et celles des glandes hormonales, exalter la phagocytose, les réactions de défense, le pouvoir antixénique* du terrain, accélérer les processus de cicatrisation.

Cette influence de l'esprit sur l'organisme est telle qu'actuellement, dans les hôpitaux américains, on n'expérimente les produits pharmaceutiques qu'après avoir éliminé au préalable les sujets sensibles à la suggestion. A cet effet, on utilise des cachets, des tablettes, des suppositoires ne contenant aucune substance active mais qui ont exactement la forme et la couleur des vrais médicaments. Ces faux médicaments ou « placebos » (de *placere* qui signifie plaire) agissent dans 35 pour 100 des cas environ.

En France, le contrôle par placebos a été appliqué par le docteur Pierre Soulié à l'hôpital Lariboisière. En expérimentant sur l'angine de poitrine l'action d'un nouveau médicament, la diachromone, l'éminent cardiologue a constaté que 25 pour 100 des patients étaient améliorés par le seul fait de la suggestion.

De son côté, le phtisiologue Albert Mathieu injecta du sérum physiologique (eau salée) décoré du nom d' « Antiphymose » à des tuberculeux hospitalisés en prenant soin auparavant d'annoncer que ce sérum était une grande découverte. On nota, chaque jour, les résultats acquis, ils dépassèrent toutes les espérances. Au bout de peu de temps, on observa le retour à l'appétit, la diminution de la toux, de

l'expectoration, des sueurs nocturnes, et même de certains signes physiques et pulmonaires, le tout accompagné d'une augmentation de poids allant de mille cinq cents grammes à deux ou trois kilos. Tous les signes anciens reparurent dès que les injections furent supprimées.

En résumé, l'on peut dire, à la lumière de tous ces faits, que physiologie et psychologie sont inséparables.

Et c'est précisément cette relation étroite qui existe entre un état d'âme et son expression extérieure qui nous permet d'agir sur nos émotions, car, ainsi que l'écrit Alfred Fouillée, « non seulement l'état d'âme produit son expression au-dehors, mais l'expression, à son tour, tend à éveiller l'état d'âme ».

A ce sujet, Pierre Janet souligne que « les nerveuses, qui gesticulent beaucoup, se prennent elles-mêmes à leurs grimaces » et l'aliéniste Magnan va jusqu'à prétendre, peut-être avec une pointe d'exagération, que « la simulation de la folie conduit à la folie ». Rappelons aussi que, déjà, Ignace de Loyola et Pascal n'ignoraient pas l'effet exercé par l'attitude sur le sentiment et l'émotion lorsqu'ils recommandaient de se mettre à genoux pour augmenter la foi religieuse.

De même, et moins loin de nous, Raymond Duncan faisait reproduire à ses adeptes les mouvements et les attitudes des bergers de la Grèce afin de leur faire partager les douces émotions que ceux-ci éprouvent dans la nature.

Il s'ensuit, en ce qui concerne le but que nous nous proposons, que, pour vaincre nos émotions, nous nous efforcerons de maîtriser nos gestes.

Nous y parviendrons, d'une part, grâce à des exercices d'harmonisation musculaire, et, en particulier, grâce à des exercices d'attitude, à la maîtrise du visage, à la maîtrise du regard, à la maîtrise de la parole, et, d'autre part, à l'aide d'exercices de détente musculaire ou de relaxation.

Examinons-les successivement tout en soulignant qu'ils doivent être menés parallèlement.

Exercices d'attitude

En règle générale, les exercices d'éducation physique, dérivés de la gymnastique suédoise, effectués lentement et sans raideur, contribuent à maîtriser les émotions. De plus, et comme nous l'avons déjà signalé, ils aident à former le caractère et à éduquer la volonté, ils rendent patients, précis, persévérants et disciplinés. Ils sont capables aussi bien d'éveiller les énergies latentes des faibles que de canaliser les forces tumultueuses des impulsifs. Nous recommandons de les terminer chaque matin, c'est-à-dire après la séance matinale de gymnastique en chambre, par des attitudes exprimant l'élégance, l'harmonie, l'énergie, etc. : Attitude du Discobole, du Génie de la Bastille, Salut de l'athlète, etc. On pourra d'ailleurs imaginer des attitudes correspondant à telle ou telle qualité à acquérir. Les attitudes des bas-reliefs égyptiens sont particulièrement intéressantes et contribuent à une volonté forte et inspirée.

En outre, quelques exercices dissymétriques, tels que décrire en l'air un rond avec une main pendant que l'autre trace un carré, éduquent les mouvements.

Au cours de la vie quotidienne, on s'efforcera de civiliser ses gestes. On restera immobile en écoutant ou en parlant ou on fera juste le mouvement qui convient pour appuyer nos dires; on ne gesticulera pas pour rien, on évitera les manifestations d'impatience, d'emportement, et, corrélativement, les décisions trop rapides faites sous l'empire de la colère; tout cela représente de l'énergie dépensée en pure perte. On réagira posément à toute incitation extérieure plus ou moins désagréable bruit qui surprend, guêpe qui bourdonne autour de soi, fourmi qui court sur notre peau, auto qui nous frôle.

On éduquera la poignée de main; elle sera franche par l'ouverture totale des doigts et énergique par la pression

relative qu'elle imprime; pendant quelques instants, on maintiendra fermement la main de l'interlocuteur; on tendra loyalement sa main aux personnes qui nous déplaisent, ce qui brisera la chaîne des associations mentales de répulsion et d'hostilité. On éduquera sa démarche en évitant qu'elle soit saccadée, trop rapide ou trop lente, et en cherchant à ce qu'elle soit souple, régulière et assurée.

Maîtrise du visage

Le visage est, dans une certaine mesure, le reflet du psychisme. Celui du nerveux, par exemple, est sillonné de rides; l'inattentif, le faible d'esprit, le lymphatique ont la bouche constamment ouverte; le timide a le regard fuyant; le bilieux a la bouche close et serrée.

Mais, étant donné le caractère en quelque sorte réversible de la machine humaine, on peut, grâce à des exercices de détente du visage et par la mimique, développer en soi des sentiments précieux. « Chaque mouvement gracieux du visage, écrit Fouillée, aura une tendance à mettre l'esprit dans l'attitude de douceur, de paix, de grâce. En s'exerçant à être belle, la femme s'exerce à être bonne. »

Ainsi, pour combattre la nervosité, l'inattention, la mollesse, on fera, matin et soir, devant une glace, quelques minutes de détente faciale accompagnée d'un léger effleurage du visage. Pendant 2 ou 3 minutes, on demeurera impassible: les paupières battront normalement, mais les sourcils, les lèvres et les joues resteront immobiles. Puis l'on terminera par des exercices de mimique sobres et précis. Pour développer la volonté et l'attention, on serrera fortement les dents comme le font les personnes naturellement volontaires et attentives et l'on abaissera et rapprochera au maximum les sourcils.

Bien entendu, ces exercices de détente du visage et de mimique peuvent être faits non seulement chez soi devant une glace mais aussi en un endroit quelconque lorsqu'on est seul.

Maîtrise du regard

Les faibles ont un regard indécis, flottant et instable. En revanche, l'homme, qui, en présence d'interlocuteurs, veut imposer ses idées ou sa volonté, a un regard relativement fixe et stable bien que non arrogant ou courroucé.

D'autre part, un tel regard, développant l'attention, ralentit ou arrête le cours des images cérébrales et, de ce fait, favorise la concentration des idées. Il s'ensuit qu'il est utile d'éduquer et d'affermir le regard, ce qui est assez facile grâce aux exercices suivants.

Dessiner sur une feuille de papier blanc un cercle noir de la grandeur d'une pièce de 1 euro et disposer cette feuille à une hauteur de 1,50 m environ sur le mur de la chambre où a lieu l'entraînement. Puis, après s'être installé confortablement dans un fauteuil à 2 m à peu près de cette sorte de cible, regarder fixement le rond noir aussi longtemps que possible sans cligner les yeux, d'un regard franc et assuré, et sans permettre à la pensée de s'écarter de cet objet.

Après quelques jours d'entraînement on parviendra à fixer le cercle pendant plusieurs minutes sans interruption. Lorsque la fatigue survient, s'arrêter et fermer les yeux un instant et poursuivre ensuite l'exercice.

Quand on sera parvenu à fixer directement la cible sans trop d'effort, on la regardera de côté, puis en déplaçant la tête à droite et à gauche, ce qui fortifie les muscles oculaires.

Enfin, on s'entraînera devant une glace. On regardera sa propre image en dirigeant son regard non dans les yeux, car celui-ci flotterait en allant d'un œil à l'autre, mais entre les deux yeux à la racine du nez. On réalisera cet exercice comme précédemment, c'est-à-dire par périodes croissantes et en évitant de se fatiguer. Il donne de l'assurance et permet

de constater que l'on possède bien une expression correcte, parfaitement calme et sereine.

Après quoi, dans la vie courante, au cours de démarches ou d'entrevues plus ou moins délicates, tout en exposant nettement leur but, on regardera son partenaire de cette façon, c'est-à-dire entre les 2 yeux.

Comme nous l'avons signalé, l'immobilisation du regard au cours de la conversation permet une meilleure concentration mentale, une plus grande fixité dans les idées, une plus forte maîtrise de soi. Elle tend à supprimer toute distraction, toute idée parasite, d'où des paroles ou des phrases plus suggestibles et une élocution plus nette, qu'il est également possible de maîtriser ainsi que nous allons le voir dans le paragraphe suivant.

Maîtrise de la parole

La parole peut être considérée comme un geste particulier. Elle est souvent troublée et quelquefois annihilée par l'émotion. Combien de nerveux ont échoué aux examens et aux concours parce qu'ils n'ont pu exprimer ce qu'ils savaient.

La culture de la parole porte sur l'élocution elle-même et sur son contenu.

On apprendra à parler en faisant des exercices de prononciation de voyelles: a, e, i, o, u; puis des exercices de prononciation de consonnes en articulant parfaitement: ba, be, bi, bo, bu...; on prendra soin d' « appuyer » très fortement les consonnes. La bonne émission d'une syllabe, c'est-à-dire d'un groupe de consonnes et de voyelles qui se prononcent d'une seule émission de voix, n'est en effet obtenue que si la consonne est parfaitement articulée. Étant donné que le trac affaiblit ou même supprime 1' « appui » des consonnes, il est nécessaire, pour le combattre, de s'attacher à prononcer celles-ci convenablement.

Ensuite, on s'exercera à lire chez soi un texte à haute voix et en articulant bien, et, enfin, on passera à des improvisations oratoires, devant des chaises vides et une grande glace, qui permettra de remarquer nos défauts de tenue tels que gestes disproportionnés ou, au contraire, attitude trop rigide, tête trop penchée, ce qui fait que le regard ne serait pas vu de l'interlocuteur ou du public. L'enregistrement de ces improvisations est recommandé: il conduit à déceler nos imperfections concernant la prononciation, le débit et la qualité du discours.

Avant une entrevue redoutée on peut, seul, chez soi, imaginer la scène. On posera les questions à un partenaire imaginaire, ou on lui répondra. Celui-ci sera, bien entendu, autoritaire, intraitable.

On articulera énergiquement les mots qui ont le plus d'importance et on se les représentera comme de vrais clous que l'on veut enfoncer dans un crâne très dur.

On accompagnera les phrases de gestes précis mais très sobres pour appuyer nos dires. Enfin» on supposera que l'on subit avec une placidité héroïque l'assaut d'un contradicteur désagréable.

On n'apprendra pas ces phrases par cœur, sinon on risque de ne pouvoir les placer dans la conversation; en effet, les arguments qui nous seront opposés au cours de l'entretien ne seront que rarement ceux que l'on aura prévus; alors le trac, qui ne manquerait pas de survenir, pourrait s'achever en désarroi.

Ce qu'il faut préparer c'est, non la phrase, mais c'est l'idée, et il faut laisser à l'improvisation le soin de s'accommoder des hasards de la conversation.

Autrement dit, il faut graver en son cerveau, non pas une sorte d'empreinte photographique qui n'aurait qu'à s'exprimer automatiquement le moment venu pour reproduire le cliché préparé, mais il faut graver une disposition et une attitude mentales contenant en elles les

Table des matières

réserves d'énergie et de combativité accumulées par l'entraînement psychique. D'abord artificielle et forcée, cette attitude mentale finira, grâce à la répétition des efforts, par devenir l'expression véridique et naturelle de la pensée; ce qui n'était que geste sera devenu idée.

Le ton de la voix a aussi une certaine importance, et, dans les exercices de phonétique, on distingue trois tons fondamentaux: le ton normal haut, le ton normal intermédiaire et le ton normal bas.

En règle générale:

Un ton très élevé et très fort est celui des gens irritables.

Un ton élevé, un peu au-dessus du ton normal haut, est souvent un ton affectueux.

Un ton intermédiaire indique le calme de l'esprit et du cœur.

Un ton un peu au-dessous de l'intermédiaire ajoute de la chaleur et du sérieux à une voix tendre et aimante.

Un ton bas dans une voix forte indique la force de caractère, la fermeté de l'esprit et du cœur et une disposition dominante.

Un ton bas dans une voix douce est un signe de gravité. Des tons de chuchoterie indiquent une nature soupçonneuse, sournoise et trompeuse.

D'après ces indications, on cherchera à modifier sa voix si elle n'est pas sympathique et distincte. On ne parlera pas trop vite car la précipitation dans l'élocution entraîne, pour l'interlocuteur, une certaine difficulté de compréhension, et, d'autre part, en parlant lentement, on a le temps de choisir ses mots et ses phrases.

A un point de vue différent, on fera son possible pour s'exprimer, sinon avec recherche, du moins avec correction. On dira ce que l'on a à dire, simplement, directement, en

phrases courtes, sans images grandiloquentes, et, d'un autre côté, l'on rayera de son vocabulaire les expressions triviales et grossières. Parler « voyou » conduit en effet, infailliblement, à penser « voyou ».

Même en présence de gens vulgaires, on gardera sa correction verbale habituelle. On peut avoir des moments de détente, de gaieté, d'enfantine simplicité, mais sans verser dans la dégradation verbale.

De plus, dans les conversations, même les plus communes, on évitera les mots inutiles tels que « certainement », « c'est ça », « évidemment », « n'est-ce pas », « eh bien! », « euh », etc. qui trahissent une sorte d'automatisme verbal et qui peuvent devenir de véritables tics. On réservera le même sort à des vérités évidentes comme « il fait beau », « quel mauvais temps ».

On éludera les bavardages et les colloques qui portent sur les faits et dits des voisins.

On évitera de discuter avec les esprits bornés qui sont possédés par leurs opinions, avec les sots et avec les ignorants. L'ignorance est orgueilleuse, péremptoire et agressive; elle empêche tout débat et s'oppose à toute amélioration.

De son côté, on n'abordera que les sujets que l'on connaît bien et l'on ne tranchera jamais une question sans l'avoir approfondie. « La première chose à faire si l'on veut détruire quelque opinion, écrit Paul Valéry, est de s'en rendre maître un peu plus que ceux qui la soutiennent. »

Il est d'ailleurs souvent préférable de se taire et d'écouter. On saisit mieux en effet les idées de son interlocuteur lorsqu'on n'intervient pas à tout moment dans son propos et l'on découvre plus facilement le bien-fondé ou les faiblesses de son argumentation. En outre, en laissant parler les autres, on leur décerne un brevet de savoir dont ils vous savent gré. « L'esprit de la conversation consiste bien moins à en montrer beaucoup qu'à en faire trouver aux

autres », souligne La Bruyère. Au surplus, c'est un fait que ceux qui pensent le plus pérorent le moins.

On ne parlera ni de ses malheurs, ni de son bonheur, ni de ses affaires. La plupart des gens ne leur accordent qu'une importance très relative. Et, à ce sujet, il est intéressant de noter que les Anciens considéraient toute allusion au malheur comme un mauvais présage et ils estimaient qu'il ne faut pas davantage crier son bonheur « afin de ne pas réveiller les génies malfaisants ». De son côté, Victor Morgan écrit: « Garde le secret de tes nouveaux espoirs, de ta nouvelle croyance, comme un trésor caché, sublime, précieux... Ne permets pas que les regards sceptiques, étrangers, en le contemplant, le déflorent. »

Enfin, on ne sera ni un contempteur ni un dénigreur, comme le sont les esprits médiocres qui trouvent des défauts à tout le monde, et l'on s'abstiendra de blesser, de choquer, de déplaire et de faire rire aux dépens d'autrui. Personne n'aime être placé, même momentanément, dans une situation d'infériorité.

Au reste, à être offensant, on est souvent injuste et on se rend de plus importun et même insupportable, non seulement aux autres, mais aussi à soi-même. A exercer notre verve sarcastique et notre humeur acrimonieuse contre un voisin, un camarade, un maître, un parent, on perd vite repos et joie et nos pensées sont bientôt imprégnées d'amertume. « Quand on me dit une parole blessante, nous confiait naguère le professeur Charles Richet, je suis triste tout un jour; quand c'est moi qui l'ai dite, je suis triste tout un mois. »

En revanche, on s'efforcera d'être un interlocuteur compréhensif et tolérant, aimable, ennemi de l'excessif et de l'outré. A cet effet, il suffira de penser qu'aucune œuvre humaine n'est jamais parfaitement bonne ni complètement mauvaise, qu'aucune opinion n'est intégralement vraie ou fausse et que, dans les théories ou les doctrines les plus justes, se glissent des détails inexacts, cependant qu'il existe

toujours un peu de vérité dans les plus graves erreurs. Aucune opinion, aucun effort humain ne méritent donc ni approbation ni dédain absolus.

Cette constatation nous préservera de la prétention individuelle qui est un obstacle au progrès personnel, de l'intransigeance qui engendre les enthousiasmes immérités comme les dénigrements injustes, du sectarisme qui s'arroge le privilège de posséder la vérité et le droit de l'imposer à tous.

Le bégaiement

Au problème de la culture de la parole se rattache étroitement celui du bégaiement.

Cette véritable infirmité est un trouble de la parole, irrégulier, intermittent, qui est essentiellement caractérisé par la répétition involontaire, et en quelque sorte explosive, d'une même syllabe, ou par un arrêt subit de la parole. C'est un dérèglement fonctionnel étroitement apparenté aux tics, mais, tandis que le propre du tic est de se manifester en toute circonstance, le bégaiement ne se produit qu'à l'occasion d'un acte déterminé: la parole. En bref, on peut dire que le bègue est une sorte de boiteux, aussi les spécialistes ont donné au bégaiement le nom de « claudication psycholinguistique intermittente », la claudication (du lat. *claudicarer,* boiter) étant l'action de boiter.

En règle générale, le bégaiement apparaît dans l'enfance au moment de l'organisation du langage ou dans les années qui suivent. Il est parfois héréditaire ainsi que le montrent les statistiques et les études des jumeaux univitellins*. En outre, le sexe joue un rôle important puisque 80 pour 100 des bègues sont du sexe masculin.

Le bègue que chacun connaît bien est le bègue par répétition. Chez le bègue par arrêt, les syllabes ou les mots sont séparés par des pauses silencieuses où l'on devine, à la

mimique inquiète du sujet, aux contractions des muscles de son visage, à ses gestes d'impatience, qu'il fait un grand effort pour poursuivre son discours, puis, brusquement, le mot jaillit, explosif: « Je ne vais.., pas mal, et... vous ? »

Le plus souvent ces deux aspects du bégaiement alternent et même se superposent. Il y a d'ailleurs, en ce qui concerne le bégaiement, beaucoup de variantes.

Dans un assez grand nombre de cas, ce sont toujours les mêmes consonnes qui provoquent la répétition ou l'arrêt; les voyelles, au contraire, sont émises avec facilité. Certains bègues sont surtout arrêtés par les labiales b, p, m; d'autres, par les gutturales c, g, k; d'autres, enfin, par les dentales d, t. Mais, ici encore, les variantes abondent. Et beaucoup bégaient tantôt sur un mot, tantôt sur un autre, sans aucune règle.

Le bégaiement est sujet à des irrégularités, à des intermittences dont il n'est pas toujours possible de trouver les causes exactes. Les émotions, la joie, la colère, la peur l'exagèrent généralement, au point de rendre parfois la parole incompréhensible ou impossible. Tel, qui parle presque correctement devant des familiers, reste comme muet en présence d'une figure nouvelle. En revanche, tel autre» qui, dans l'intimité, bégaie affreusement, prononcera en public un discours irréprochable. Quelquefois, une conversation intéressante ou une légère excitation, comme celle qui suit un bon repas, font disparaître toute trace de bégaiement. La lecture faite avec soin, la récitation, la diction, la déclamation, le chant, la parole chuchotée ont presque toujours le même effet.

Mais c'est surtout la lenteur de la parole et l'attention que met le sujet à bien s'exprimer qui ont une influence heureuse sur le bégaiement. Tous les bègues parlent trop vite. Dès qu'ils ralentissent leur débit et qu'ils s'observent, ils parlent mieux et souvent tout à fait bien.

On admet que le bégaiement est complètement indépendant de tout trouble idéatif. De fait, beaucoup de

bègues sont doués d'une intelligence vive et sont capables des raisonnements les plus élevés. Il faut cependant souligner que la plupart des bègues sont des prédisposés dont la mémoire peut être excellente, l'imagination vive, la compréhension très aisée, mais qui pèchent par un manque de suite dans leurs associations d'idées. Comme les tiqueurs auxquels nous les avons rapprochés, ils ont une volonté fragile, instable, une capacité d'attention limitée, beaucoup de légèreté et de versatilité de l'esprit. C'est à tort qu'on les a considérés autrefois comme des sujets dont l'intelligence était tellement exubérante qu'ils ne pouvaient pratiquement pas traduire par la parole la surabondance de leurs manifestations idéatives. En fait, ils passent rapidement d'une idée à une autre, de sorte qu'avant que la phrase ou le mot, qui traduisent l'une de ces idées, soient prononcés, ils ont hâte d'exprimer une idée nouvelle. Ils pensent bien à ce qu'ils veulent dire, mais ils pensent trop vite.

Il s'ensuit qu'au point de vue thérapeutique, il ne suffit pas de conseiller à un bègue de parler lentement, mais il faut lui recommander également de s'exercer à penser moins vite, à suivre, si l'on peut dire, le « fil de ses idées », à penser « en ligne droite ».

Toutefois, bien que ce facteur mental ait une réelle importance et qu'il ne doit jamais être perdu de vue dans le traitement du bégaiement, il ne constitue certainement pas la seule cause de cette infirmité.

Chez les bègues, en effet, la respiration, la phonation et l'articulation sont souvent défectueuses, mais à des degrés divers.

La fonction respiratoire en soi est généralement parfaite si le sujet ne parle pas; le trouble fonctionnel n'apparaît que dans la respiration vocale. Tantôt une inspiration courte et rapide est suivie immédiatement d'une expiration convulsive, trop précipitée pour que le son vocal puisse être émis avec pureté. Tantôt, au contraire, l'acte respiratoire est brusquement suspendu par une sorte de «

crampe » des muscles inspirateurs ou expirateurs, car le phénomène convulsif peut se produire aux deux temps de la respiration. Des contractions inopportunes du voile du palais compliquent encore ce désordre fonctionnel. En même temps, la fonction phonatoire est aussi troublée : ou bien le larynx est grand ouvert et l'air s'échappe sans produire aucun son, ou bien la glotte est close de façon convulsive et elle ne laisse échapper que des bruits sans signification; ou bien encore une série d'ouvertures et de fermetures rapides viennent interrompre l'émission d'un son. En troisième lieu, l'articulation des mots est souvent entravée par des contractions convulsives inopportunes des muscles des lèvres, de la langue, des élévateurs et des abaisseurs de la mâchoire inférieure.

Il résulte de ces considérations qu'il peut exister un bégaiement cérébral lorsque le cerveau éprouve des difficultés à élaborer convenablement une phrase et un bégaiement musculaire quand les appareils pulmonaire et vocal répondent imparfaitement aux ordres qui leur parviennent cependant correctement. Dans la première catégorie on trouve les bégaiements qui s'observent assez souvent chez les sujets d'un niveau psychique médiocre, et, dans la seconde, les bégaiements des gens intellectuellement normaux ou même d'une intelligence supérieure à la normale.

Ésope, Démosthène, Virgile, Jean-Jacques Rousseau, Darwin, Paul Valéry, l'acteur Louis Jouvet, par exemple, qui bégayaient, appartenaient à cette dernière catégorie.

D'autre part, et à un point de vue différent, on peut dire que, en règle générale, le bégaiement apparaît à la suite d'un épisode émotionnel affectant les sujets prédisposés.

Tout d'abord, il convient de souligner que deux bègues sur trois sont des gauchers « contrariés ».

Un enfant gaucher est souvent considéré par ses parents comme un enfant qui s'obstine à utiliser sa main gauche au lieu de sa main droite. En fait, un gaucher pense,

agit, parle, écrit avec son hémisphère cérébral droit, seul essentiellement actif, alors que le droitier agit avec son hémisphère gauche, seul véritablement actif également. En obligeant un enfant gaucher à utiliser son bras droit, on détermine chez lui des troubles psychiques parmi lesquels le bégaiement est l'un des plus fréquents.

Le bégaiement peut apparaître aussi chez l'enfant qui vit dans un foyer où les parents ne s'entendent pas. Dans sa volonté de plaire tantôt à son père, tantôt à sa mère, il se sent pénétré d'angoisse et cette situation peut conduire au bégaiement.

Le bégaiement est susceptible aussi de survenir chez l'enfant timide qui vit à l'écart de ses camarades et qui a peur de se confier. De son désir de s'extérioriser et de la crainte qu'il éprouve à le faire, naît, entre ces deux états, le bégaiement.

Enfin, mais le cas est rare, le jeune bégayeur peut être un simulateur qui désire attirer sur lui l'attention de ses parents et qui finit, par habitude, à ne plus pouvoir parler autrement.

Pour combattre l'infirmité, la médecine classique utilise un certain nombre de médicaments dont quelques-uns sont relativement efficaces. Si le cerveau est en cause, elle prescrit l'ionisation calcique, l'acide glutamique, la thiamine, l'amphétamine, la caféine, etc. Contre le bégaiement musculaire, elle emploie des « décontractants ». Enfin, l'adrénaline à petite dose donne parfois de bons résultats.

Mais la rééducation des bègues est certainement aussi utile et probablement même plus importante que le traitement médicamenteux. Elle peut être accomplie par le malade lui-même. C'est une question de volonté et de persévérance. Il est connu que Démosthène s'entraîna, pour vaincre son infirmité, à discourir au bord de la mer, la bouche pleine de cailloux. Il s'efforçait de parler assez fort pour couvrir le bruit des vagues. Et il devint ainsi le plus grand orateur de l'antiquité.

Lorsqu'on est bègue, il convient, en premier lieu, de déterminer si l'on est un gaucher contrarié. A cet effet, il faut chercher à se souvenir si l'on avait tendance, étant enfant, à utiliser la main gauche plutôt que la droite. Il faut voir également si, dans le cas de réflexes spontanés, la main gauche est plus prompte que la droite. On peut aussi utiliser le test du docteur Garde. On prononce une phrase, et, en même temps, on trace avec la main droite une ligne qui comporte autant de boucles qu'il y a de syllabes. Si le tracé est incorrect, il est vraisemblable que l'on était primitivement gaucher. En revanche, le tracé fait avec la main gauche est à peu près normal. Il suffit alors de redevenir franchement gaucher pour voir le trouble s'atténuer progressivement.

Ensuite, et quelle que soit l'origine du bégaiement (gaucher contrarié, choc émotif, complexe d'infériorité devant certaines personnes, etc.), on procédera aux exercices de prononciation que nous avons décrits dans le paragraphe précédent (prononciation de voyelles, de consonnes, improvisations oratoires), on s'efforcera de penser lentement, et on emploiera l'autosuggestion sous une forme passive et sous une forme active selon la méthode que nous exposons en détail dans les chapitres V et VIII.

Dans le premier cas, répéter d'une façon machinale, par conséquent sans le moindre effort, une formule propre à améliorer l'élocution. Tous les soirs, en attendant le sommeil, fermer les yeux, et, sans chercher à fixer son attention sur ce que l'on dit, prononcer « du bout des lèvres », sur le ton employé pour réciter des litanies, la phrase suivante ou toute autre similaire: « Je m'exprime maintenant correctement.., correctement.., sans aucune difficulté.., correctement... » La répéter une dizaine de fois.

La méthode d'autosuggestion active, qui complète la précédente, consiste à imaginer aussi objectivement que possible le personnage que l'on désire devenir, c'est-à-dire ne bégayant plus, puis à l'extérioriser à la manière des comédiens.

Deux autres méthodes ont été d'autre part proposées récemment par des psychothérapeutes anglais.

La première consiste à faire parler les sujets tout en les soumettant à l'audition continue d'un son à basse fréquence en leur mettant des écouteurs sur les oreilles. De cette manière, ne s'entendant plus, les bégayeurs perdent très rapidement leur infirmité. Sur 25 personnes s'étant prêtées à de tels essais, 24 ont réagi positivement, la 25e, qui était, de par son travail, exposée depuis longtemps à entendre des bruits continus, s'y était donc habituée.

La seconde méthode, purement éducative, part de la notion qu'un effort mental persistant, exigeant une attention soutenue, empêche le bégayeur de s'écouter, donc de s'auto inhiber par crainte de ses défauts d'élocution. Si on lit lentement, à haute voix, un texte compliqué et qu'on le fait répéter mot à mot par le bégayeur on obtient un discours normal.

Avec un tel entraînement, non seulement tous les patients ont réussi à perdre leur fâcheuse habitude, mais des guérisons complètes ont été enregistrées après 2 à 4 semaines de traitement.

Enfin, il faut, de toutes ses forces, vouloir guérir de son infirmité. C'est ce que souligne un bègue Joseph Blank, qui, un jour, résolut de la combattre.

« Un matin, en désespoir de cause, écrit-il dans *Baltimore Sunday Sun,* je m'assis pour considérer sérieusement le dénommé Joseph Blank et réfléchir pour la première fois, depuis 20 ans, à mon infirmité. Jusqu'alors, je n'avais jamais réellement regardé les choses en face. D'abord, me demandai-je, qui en est responsable? Je m'aperçus que ce n'était ni ma femme, ni mes amis, ni mes professeurs, mais que c'était moi-même. Il me faudrait donc vaincre seul mon bégaiement ou bien en supporter le poids le restant de mes jours.

« Qu'était-ce ensuite au juste qui me faisait bégayer? Seul, je ne bredouillais ni n'accrochais jamais. Cela ne m'arrivait guère qu'en présence de tiers. C'était l'attention, la gêne ou la sympathie de ceux qui m'entouraient qui provoquaient chez moi, en réaction, cette sorte de blocage. C'était le bégaiement lui-même que je redoutais, avec les affres qui l'accompagnaient.

« Enfin, quand étais-je « en forme » et quand étais-je « lamentable » ? Sans nul doute c'était le matin que je m'en tirais le mieux lorsque le corps et l'esprit étaient frais et dispos. Quand j'étais fatigué ou abattu, mon élocution s'enrayait violemment. J'acquis ainsi cette conviction: il n'y avait rien, strictement rien à redouter; mes craintes n'étaient que de simples survivances de l'enfance; nulle force au monde ne m'obligeait à bégayer; je n'avais aucun besoin de me préoccuper du sentiment de ceux qui m'écoutaient; bégayer m'affectait, moi, infiniment plus qu'eux.

« Un jour, je me jetai, si je puis dire, à l'eau. Je descendis dans la rue et demandai au premier venu de m'indiquer la ligne d'autobus la plus proche. Je répétai ce qu'il me dit: j'avais abondamment bégayé, mais n'empêche que ce fut là l'un des plus doux instants de mon existence. Dès lors, je recherchai systématiquement la difficulté. Au kiosque à journaux, au lieu de prendre mon journal, je m'habituai à le demander. Au lieu de faire mes achats dans les magasins « automatiques », j'allai dans de petites boutiques pour y demander au vendeur ce que je désirais. Je me mis à converser avec les coiffeurs et les garçons d'ascenseur. Miraculeusement, j'atteignais le but!

« Mon bégaiement s'évanouit avec mes angoisses. De temps à autre, certes, les vieilles sensations me reprenaient et je récidivais. Mais, plus je les défiais, moins elles réapparaissaient. Si je calais sur un mot, je me faisais un point d'honneur de le replacer à la première personne que je rencontrais. J'abusai des consonnes difficiles, les mettant au défi de me faire trébucher.

« Avec le temps, j'oubliai mes frayeurs. Je cessai d'être conscient d'articuler chaque mot. Et, récemment, à un dîner où nous étions une dizaine, je sus que j'avais partie gagnée, lorsque, interrompant un orateur trop bavard, je déclarai:

« Laissez donc un instant la parole à un autre... Il y a une histoire que j'aimerais bien raconter. »

La relaxation

Si le mot est récent et a fait fortune, l'exercice qu'il désigne, connu autrefois sous le nom de détente musculaire ou encore d'isolement, est ancien. Les yoghis le pratiquent depuis quelque deux mille ans. Napoléon, Edison, Sarah Bernhardt l'utilisaient couramment.

Quoi qu'il en soit, il est très recommandable, car il repose physiquement et intellectuellement, et, pour les surmenés, il est indispensable. Enfin, il calme l'esprit. S'exercer à détendre ses muscles à l'instant même où on le désire, c'est s'habituer à prendre le dessus de ses émotions car en faisant cesser l'affolement musculaire on fait automatiquement disparaître le trouble psychique. L'exercice peut être fait chaque jour à une heure déterminée ou à un moment de répit dans le travail.

La relaxation comporte deux temps, l'un de décontraction musculaire, l'autre de détente mentale, celui-ci généralement négligé et cependant très important.

Pour réaliser une décontraction musculaire aussi complète que possible, il faut s'asseoir confortablement dans un fauteuil ou mieux s'étendre sur un lit ou sur une chaise longue. On pourra placer un oreiller sous la tête et le cou, un sous les genoux, afin qu'ils soient légèrement pliés, et un sous chaque bras. On peut aussi surélever les pieds au-dessus du niveau des hanches, ce qui active la circulation et délasse beaucoup.

Faire d'abord quelques respirations profondes et lentes, puis, sans efforts, abaisser les paupières sur les globes

oculaires, fermer la bouche sans que les lèvres soient serrées et fermer les poings à demi.

Ensuite, décontracter le bras droit puis le bras gauche. On y parviendra aisément en réalisant le relâchement pendant l'expiration. L'un ou l'autre membre, soulevé par un tiers, puis abandonné à lui-même, doit retomber comme un corps inerte.

Lorsque les bras sont détendus, décontracter les jambes de la même façon, et, enfin, les muscles abdominaux.

Cet état de détente musculaire entraîne un certain apaisement de l'esprit car la tension des muscles est le symptôme le plus banal de la crispation mentale et de la nervosité. En faisant cesser l'état physiologique on amende l'état psychique qui lui est intimement associé.

Le deuxième temps de l'exercice donne le calme absolu de l'esprit. Lorsque les muscles sont complètement détendus, répéter doucement, d'une façon machinale: « Je suis calme, calme.., calme.., calme.., calme.., cal...me... »

Alors, au bout de quelques minutes, les bruits du dehors sont faiblement perçus, les membres semblent engourdis, la sensibilité est atténuée. Autrement dit, le champ de conscience est « déconnecté » par rapport au monde extérieur et même intérieur, c'est-à-dire qu'il est coupé de toute distraction amenée par les messages sensoriels ou par les impressions, les images et les souvenirs intérieurs.

Mais l'on peut, dès qu'on le désire, faire cesser quasi instantanément cet état. D'après des enquêtes sérieuses, menées par des physiologistes et des psychologues, l'exercice, prolongé une vingtaine de minutes, repose autant que les trois heures de sommeil qui précèdent immédiatement le réveil.

Il fortifie considérablement la volonté et il aide à se rendre maître de sa pensée. Les psychothérapeutes américains en font l'un des éléments essentiels du traitement

de la nervosité, de la neurasthénie et de certaines maladies psychosomatiques.

On peut le faire quotidiennement, même lorsque l'emploi du temps est très chargé. Napoléon s'isolait et s'endormait volontairement sur le champ de bataille. Au cours de ses recherches, Edison parvenait à travailler 24 heures par jour sans prendre d'autre repos que deux ou trois heures de détente sur la chaise longue de son laboratoire. Sarah Bern-hardt, dont l'activité, à l'époque où elle cumulait les fonctions de directrice et de comédienne, était véritablement prodigieuse, s'isolait au cours d'un entracte ou encore dans l'auto qui la conduisait d'un théâtre à un autre théâtre. Alors qu'il avait, durant le dernier conflit mondial, la responsabilité de l'effort de guerre britannique, Sir Winston Churchill effectuait chaque jour avant le dîner un exercice de relaxation.

Pendant les examens et les concours, quelques minutes de détente avant les épreuves écrites ou les interrogations orales font merveille. S'il faut s'isoler debout, on détend tous ses muscles, sauf, naturellement, ceux qui président à la station verticale. En s'adossant à un mur, ceux-ci pourront être relâchés à demi. Si l'on est assis, les muscles de la nuque seront les seuls à rester contractés.

Il est recommandé de fermer les yeux, mais, avec un peu d'entraînement, on parvient à s'isoler les yeux grands ouverts et même au milieu d'une assistance bruyante.

En tout cas, quelles que soient les circonstances et les conditions dans lesquelles on s'isole, l'exercice fait oublier les préoccupations du moment et apporte le repos ainsi que l'équilibre mental; en bref, il conduit à la paix de l'esprit.

V

La culture de la volonté par l'autosuggestion

Si la suggestion est le fait d'imposer à un sujet une idée quelconque, l'autosuggestion n'est pas autre chose qu'une suggestion faite par soi-même sur sa propre personne. Elle consiste à introduire dans notre esprit des représentations évocatrices ou des formules expressives de l'effet cherché et à les y maintenir assez longuement et assez fréquemment pour les rendre prédominantes et déterminantes. Toute représentation tend, en effet, à se traduire en acte. Ainsi, au cours d'une entrevue ou d'une conversation délicate, si, à un moment donné, nous pensons que notre visage va s'empourprer, il se peut qu'effectivement il rougisse aussitôt. De même» l'évocation d'un mets délectable fait souvent « venir l'eau à la bouche ». On pourrait multiplier les exemples de ce genre.

2 méthodes d'autosuggestion, très différentes l'une de l'autre et même en quelque sorte opposées dans leur principe, l'une passive, l'autre active, ainsi que nous l'avons signalé dans le chapitre précédent à propos du bégaiement, peuvent être utilisées dans la culture de la volonté, et, en général, dans la culture des facultés de l'esprit telles que l'attention» la confiance en soi, etc.

La première méthode a été préconisée par le pharmacien troyen Émile Coué, l'apôtre d'une thérapeutique psychosomatique qui eut naguère un certain succès. « Pour la pratiquer, écrit Émile Coué, il est absolument nécessaire que la volonté n'intervienne pas, car cette faculté cède toujours le pas à l'imagination. Si l'on pense: « Je veux que

telle chose se produise » et que l'imagination dise: « Tu le veux, mais cela ne sera pas », non seulement on n'obtient pas ce que l'on veut, mais encore on obtient nettement le contraire. »

Et Émile Coué étaie son assertion en reprenant l'aphorisme de Pascal : l'idée d'une chute détermine la chute. « Placez sur le sol, dit-il, une planche de dix mètres de long sur 25 centimètres de large. Tout le monde sera capable d'aller d'un bout à l'autre sans mettre le pied à côté. Supposons cette planche placée à la hauteur des tours d'une cathédrale, personne, sauf des habitués, ne sera capable d'avancer seulement d'un mètre sur cet étroit chemin, quels que soient les efforts de la volonté.

Dans le premier cas vous vous imaginez qu'il est facile d'aller jusqu'au bout de la planche, dans le second vous vous imaginez que vous ne le pouvez pas. Le vertige n'a pas d'autre cause que l'image de la chute possible; cette image se transforme immédiatement en acte, malgré tous nos efforts de volonté. »

Dans le même ordre d'idées, on sait que l'acteur atteint de trac souffre d'autant plus de son infirmité qu'il fait plus d'efforts pour la vaincre, que l'insomniaque dort d'autant moins qu'il concentre davantage son attention sur l'idée de sommeil, etc.

De ce genre de remarques, Émile Coué a tiré une technique particulière d'autosuggestion qu'il a surtout appliquée, ainsi que nous l'avons indiqué, au traitement des troubles physiologiques, mais qui peut être aussi utilisée dans la culture de l'esprit.

Elle consiste à se placer d'abord dans un état de relaxation aussi complet que possible, selon la technique que nous avons décrite dans le chapitre précédent, puis, lorsqu'on se sent envahi par une sorte de torpeur, à répéter d'une façon très simple, quasi sans y penser et par conséquent sans effort, une formule propre à améliorer telle ou telle faculté

intellectuelle, ici la volonté. Cette formule peut être la suivante:

« Ma volonté s'accroît, devient de plus en plus puissante. Je prends goût à tout ce que je fais. Je me sens courageux, énergique, enthousiaste; mes occupations m'apparaissent faciles. Le travail me distrait, m'intéresse et m'attire. »

Répéter ce texte une dizaine de fois.

Bien entendu, d'autres formules peuvent être employées. Mais, quelle que soit la formule utilisée, il est nécessaire, avant de la répéter, de se placer, comme nous l'avons indiqué, dans un état de relaxation et de passivité aussi complet que possible pour que l'inconscient s'imprègne uniquement de la notion suggérée et afin que ne viennent pas se mêler à ce concept des éléments psychologiques indésirables, tels que l'analyse et la discussion, qui pourraient introduire des idées parasites ou même antagonistes.

Le soir, immédiatement avant de s'endormir, la pratique de cette forme d'autosuggestion est spécialement recommandée car l'inconscient, bien imprégné de l'idée suggérée, poursuit son œuvre au cours du sommeil.

Notons que la répétition fait la force d'une suggestion et qu'il vaut mieux s'autosuggestionner deux fois chaque jour, le matin et le soir par exemple, à raison de 10 minutes par séance, plutôt qu'une fois tous les deux jours avec une séance de 40 minutes.

A cette méthode d'autosuggestion, qui compte uniquement sur l'inconscient pour développer une faculté psychique, s'oppose, dans une certaine mesure, la méthode que nous avons qualifiée d' « active ».

Elle consiste, comme nous l'avons indiqué à propos du bégaiement, à imaginer aussi objectivement que possible le personnage que l'on désire devenir et à le faire vivre en soi à la manière des comédiens. En un mot, elle consiste à jouer

un rôle, et, ici, à jouer le rôle d'une personne pourvue d'une forte volonté.

A cet effet, il faut d'abord rompre avec le passé, oublier les amoindrissements, les déboires, les échecs qui, en diverses circonstances, ont été causés par une volonté imparfaite.

Ensuite, dans la vie courante, par exemple au cours d'une démarche délicate, d'un examen, se figurer l'attitude, le comportement, la façon de s'exprimer de l'homme pourvu d'une forte volonté.

Enfin, prendre cette attitude, cette manière d'agir, de parler ou d'écrire, cette assurance de l'homme qui, à aucun moment, ne doute de sa volonté. Autrement dit, avant même d'avoir acquis une volonté ferme, il faut en adopter les signes extérieurs. Bientôt un pli d'habitude est créé, et, corrélativement, un état psychologique.

En résumé, il faut oublier ses imperfections volitives actuelles, ne penser qu'à sa personnalité nouvelle et l'extérioriser en toutes circonstances.

Elle finira par se réaliser, car, ainsi que le souligne d'une manière générale le psychologue anglais Sir John Lubbock: « Semez un acte et vous récoltez une habitude. Semez une habitude et vous récoltez un caractère. Semez un caractère et vous récoltez une destinée. »

Cette méthode sera utilement complétée par des exercices d'autosuggestion faisant appel au conscient et non à l'inconscient comme dans la technique d'Émile Coué.

Pour cela, on suspend dans une chambre, à l'endroit le plus propice pour attirer et retenir les regards, une pancarte sur laquelle on aura inscrit en gros caractères:

« J'ai confiance en moi. Ma volonté est très forte. » Chaque matin et chaque soir on se place devant cette pancarte dans l'attitude du « garde à vous », et, tout en la

fixant, on dit à haute voix, avec un accent ferme et soutenu, les phrases suivantes ou d'autres analogues:

« J'ai confiance en moi. Ma volonté est très forte et de plus en plus puissante. Je veux réussir. Je veux imiter l'exemple de ceux qui parviennent à atteindre le but qu'ils se sont fixé. Je persévérerai car je sais, avec certitude, que la volonté bien entraînée parvient à ses fins lorsqu'elle est tendue vers un but juste et honorable.

« Pour jouer fidèlement mon rôle, je prends d'abord l'attitude de celui qui a une forte volonté et qui réussit. Debout, prêt à l'action, mon regard est plus assuré, ma parole plus chaude, plus vibrante, plus convaincante, ma démarche plus ferme.

« Jouer mon rôle, c'est m'efforcer de gagner des qualités intellectuelles et morales de l'homme qui a de la volonté. Je veux de toutes mes forces, de toutes les puissances qui sommeillent en moi. Je veux accomplir un beau destin.

« Je m'engage sur la route de la vie avec une attitude victorieuse. Je sais qu'il n'est pas de tâche qu'un homme volontaire ne puisse accomplir lorsqu'il l'a acceptée. Je veux accomplir cette tâche. Plein d'une ambition légitime, je veux avancer dans mon travail aussi bien que dans mon perfectionnement intellectuel et moral. Je ne livrerai rien au hasard et le succès auquel j'espère ne dépend que de moi-même.

« Je suis maître de mes gestes, de mes pensées, de mes émotions. Je suis libre de toute entrave. Ma volonté est de plus en plus puissante. J'ai confiance en moi comme dans l'avenir. »

On choisira, selon son tempérament, l'une ou l'autre des deux méthodes d'autosuggestion que nous venons d'exposer. Au reste, elles peuvent être employées conjointement, car elles ne sont pas incompatibles.

La puissance des images

Comme nous l'avons vu, c'est l'image de la chute possible qui rend la traversée d'une planche entre les tours de Notre-Dame presque impossible. En contrôlant, puis en maniant ces images, on parvient à un contrôle de soi quasi parfait.

Il en va de même pour exalter sa volonté : se représenter dans les moindres détails le but que l'on poursuit, le visualiser chaque jour, notamment avant de s'endormir, réveille en soi des forces insoupçonnées qui mènent au succès. On lira avec profit à ce sujet l'ouvrage de Christian Godefroy « S'aider soi-même par l'auto-hypnose ».

VI

La culture de la volonté par l'autosuggestion graphique

La méthode d'autosuggestion que nous venons de donner est utilement complétée par l'autosuggestion graphique qui est basée sur les principes de la graphologie.

La graphologie, on le sait, est une science et un art fondés sur l'étude des modifications apportées involontairement à l'écriture par les impulsions inconscientes du scripteur. Actuellement, elle a acquis droit de cité dans les sciences humaines et a conquis l'estime de personnalités de premier plan. En Allemagne, elle est enseignée à l'Université, et, en 1971, la Société de Graphologie française, à l'occasion du centième anniversaire de sa fondation, a été reconnue d'utilité publique.

Des psychologues, des médecins, des criminologistes, des employeurs accordent aujourd'hui une pleine confiance aux indications qu'elle peut fournir et certains pédagogues l'utilisent dans les écoles. C'est ainsi qu'à la suite d'expériences de graphologie effectuées dans une classe par des graphologues professionnels, *l'Éducation Nationale,* organe officiel de l'Enseignement public, conclut: « La graphologie doit être considérée comme un test caractériel très sûr et aussi comme un des meilleurs moyens de juger l'équilibre psychique et la structure intellectuelle du sujet à orienter. » Comme l'a écrit Crépieux-Jamin, l'un des promoteurs de la graphologie scientifique, « la graphologie repose sur des bases certaines, elle a subi avec succès le contrôle expérimental, elle a ses lois, sa méthode, sa classification, elle n'a rien d'occulte et peut s'apprendre; on

ne saurait lui refuser le titre de science d'observation. Cependant, le fait que la valeur des signes de l'écriture soit très variable donne à la graphologie pratique le caractère d'un art. »

Voici, d'après la graphologie moderne, quelques indices caractériels graphiques que nous estimons utiles de connaître pour appliquer correctement la méthode d'autosuggestion que nous préconisons plus loin.

Activité. -- Écriture rapide, montante, simplifiée; barres du t placées en avant; accent aigu changé en accent grave, accents reliés à la lettre suivante; mots liés.

Inactivité. -- Courbes trop prononcées, écriture lente et descendante; écriture ronde; barres du t absentes.

Sensibilité. -- Écriture inégale dans les dimensions, la forme, la direction des lettres, des mots et des lignes; écriture légère; lettres séparées dans les mots.

Insensibilité. -- Écriture droite, égale, monotone, peu mouvementée.

Simplicité. -- Écriture simple, naturelle, spontanée.

Absence de simplicité. -- Lettres recherchées, excentriques, prétentieuses.

Modération. -- Écriture sobre, modérément inclinée, sans grands mouvements; lignes peu montantes, pas trop inégales; parfois lignes montantes suivies d'autres qui tendent vers l'horizontale.

Passion. -- Grands mouvements de la plume, écriture très inclinée, signes d'exaltation.

Distinction. -- Absence de traits communs, signes d'art, de goût, d'ordre, de simplicité; écriture légère.

Vulgarité. -- Traits communs, formes recherchées, ornementation ridicule.

Imagination réglée. -- Grands mouvements de la plume, harmonieux et aisés; grande écriture.

Imagination déréglée ou nulle. -- Grands mouvements de la plume, confus; petite écriture.

Réflexion. -- Écriture sobre, ponctuation judicieuse et soignée.

Irréflexion. -- Écriture agitée, grands mouvements de plume; mots, lettres, accents oubliés.

Clarté de l'esprit. -- Écriture ordonnée, lisible, mots et signes espacés.

Confusion. -- Mots et lignes qui se confondent; écriture en désordre.

Souplesse de l'esprit. -- Écriture courbe et onduleuse.

Entêtement. -- Écriture anguleuse, régulière et rigide; barres des t formant un angle aigu.

Droiture. -- Lettres et mots égaux en hauteur; lignes droites, écriture régulière et simple.

Manque de droiture. --- Lignes serpentines; écriture confuse; mots filiformes; manque de simplicité.

Altruisme. -- Majuscules liées à la lettre suivante; finales allant de gauche à droite; m et n faits comme des u; écriture inclinée; e en accent circonflexe.

Egoïsme. -- Crochets rentrant aux majuscules et aux finales; écriture serrée et anguleuse; paraphes en colimaçon.

Constance. -- Écriture ferme; barre du t égale et régulière.

Inconstance. -- Écriture irrégulière et inégale; barre du t parfois absente; écriture arrondie.

Supériorité volontaire; énergie. -- Écriture ferme et légèrement anguleuse, droite et nette, pas très fine; barre du

t et soulignements accentués; direction des lignes non hésitante.

Infériorité volontaire; faiblesse. -- Écriture fine, serpentine, à courbes trop prononcées; barre du t fine ou absente; manque de fermeté dans les traits.

A ces indices graphologiques on peut ajouter ceux-ci d'un genre un peu différent:

Marge de droite large : activité et énergie psychique médiocres.

Marge de gauche progressive: vitalité, activité, réactivité immédiate.

Écriture contenue: émotivité, réactivité différée.

Finales horizontales affirmées : activité, combativité, énergie psychique.

Signature très grossie par rapport au texte: conscience exagérée de sa valeur.

Signature très petite et à gauche: crainte de s'affirmer.

Signature barrée : insatisfaction, dissimulation de sa personnalité.

Enfin, d'après quelques graphologues, et, en particulier, selon Walter Hegar, le trait est l'élément fondamental de toute écriture. Il a des caractères positifs ou négatifs: **il** peut être droit ou courbe, appuyé ou léger, rapide ou lent, net ou pâteux. Ces caractères, souligne Marthe Lesourd, graphologue, qui peuvent être combinés de multiples façons, ont chacun leur signification:

Droit: absence d'hésitation, goût de la réalisation, affirmation de soi.

Courbe: richesse en images, vie intérieure, souplesse. Appuyé: tendance à l'effort, autorité, volonté. Léger: sensible aux influences, impressionnabilité. Rapide: activité, énergie motrice.

Lent: activité mesurée, maîtrise de soi ou hésitation. Net: indépendance, intelligence claire. Pâteux: mollesse, sensualité.

Comme nous l'avons constaté, la volonté se révèle particulièrement par la façon dont les t sont barrés. Aussi, étant donné, en ce qui concerne notre propos, l'importance de ce signe, synthétisons, quitte à nous répéter, les indications qu'il peut fournir.

Si le tracé du t est normal, mais avec une barre absente ou légèrement tracée (1), c'est l'indice d'une volonté faible. Si la plupart des barres manquent dans l'ensemble du texte écrit, c'est que l'attention du scripteur est faible ou distraite.

Si la barre est tracée, mais mince et légère (2), la volonté est assez vive, mais de courte durée.

Si la barre est légère et placée au-dessus du t (3) cela indique une grande faiblesse sous des allures décidées. Les idées sont absolues mais peu fixes.

Si la barre est jetée négligemment et ne garde pas sa rectitude (4), la volonté existe mais elle est ennemie de la discussion. Le scripteur est conciliant.

La barre du t retournée sur elle-même (5) et formant une boucle à gauche de la hampe indique la ténacité, l'opiniâtreté que les obstacles ne découragent point. Plus la boucle est grande et marquée plus le scripteur a d'imagination et de vivacité.

La barre terminée par un crochet (6) est aussi un signe de ténacité, mais si la barre est légère, la volonté est instable, à moins que ce ne soit le désir de se faire aimer et de servir. Si la boucle est ascendante, cette volonté est active. Si elle est descendante, la volonté est passive; c'est, selon l'abbé Michon, « la ténacité dans la résistance ».

Les barres de t pointues (7) annoncent le sens critique, un penchant à la raillerie, un esprit vif et mordant, propre à

faire des « mots » qui peuvent blesser le contradicteur. C'est aussi l'indice d'un esprit actif et entreprenant.

La barre ascendante (8) et peu appuyée indique l'esprit de contradiction, de chicane. Elle annonce aussi un caractère vindicatif

Si elle est encore plus montante et plus appuyée (9), c'est le signe d'une autorité tracassière, mesquine et tatillonne.

Lorsque la barre forme un angle aigu avec la hampe (10), l'esprit de contradiction est agressif et désagréable. C'est l'entêtement, lequel n'est pas une preuve de volonté équilibrée.

La barre du t, telle qu'elle est figurée en (11), indique, quand elle est très longue, un entêtement très prononcé.

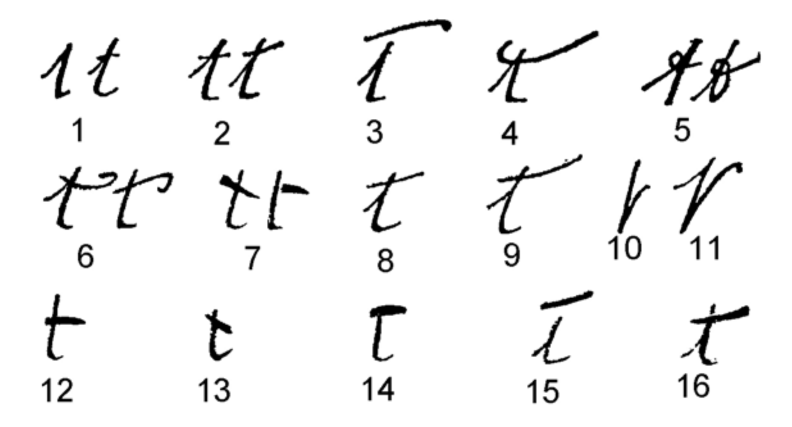
La barre du t courte, appuyée et horizontale (12) dénote une forte volonté, une énergie concentrée, une fermeté calme. Elle est aussi le gage d'un esprit clair, aux idées nettes et ordonnées. Elle constitue un signe excellent pour le succès dans la vie.

La barre courte, appuyée et descendante (13) est le signe d'une volonté qui ne cède pas, de l'opiniâtreté, mais elle peut indiquer aussi que cette opiniâtreté est sans nuance et ne s'ouvre pas à la raison.

Si la barre courte est placée tout en haut de la hampe (14) elle exprime les mêmes indices que précédemment, mais, en outre, elle signifie l'entêtement des utopistes, l'absolutisme, le désir de s'imposer.

La barre forte, haut placée, même sans contact avec la hampe (15), est, surtout si elle est longue, le signe de l'audace, de la résolution, de l'absolutisme qui s'impose, de l'aptitude au commandement. Le fait que cette barre soit tracée en haut de la hampe indique un despotisme d'autant plus grand que la barre est plus appuyée.

La barre massue (16), plus épaisse à la fin qu'au commencement, est le gage d'une activité forte et lucide. Plus cette barre est longue, plus la volonté est tenace, puissante, opiniâtre.



Différentes façons d'écrire la lettre t.

(D'après Henri Durville.)

De même que la barre du t, les points, les accents et la ponctuation sont très significatifs.

Les points sur les i indiquent l'attention et les qualités qui en dérivent. Leur absence est une marque d'inattention, de distraction, d'étourderie.

Si les points sont légers, ils dénotent la timidité, une certaine sensibilité, une volonté faible. Les points appuyés sont, en revanche, un indice d'énergie. S'ils sont épais, le scripteur est sensuel et gourmand. Les points en forme d'accents, plus ou moins contournés et bizarres, annoncent une originalité qui n'est pas toujours de meilleur aloi.

Si le point est placé très haut et très séparé de la lettre, il montre un caractère rêveur, un esprit nuageux porté au mysticisme. S'il est situé au ras de l'i, il indique un esprit précis mais dépourvu d'idéal.

Les accents mis à leur place et formés régulièrement indiquent, surtout s'ils sont petits, de l'ordre et de la méthode. S'ils sont grands et peu appuyés, ils annoncent une imagination vive et même poétique. S'ils sont contournés et plus ou moins bizarres, ils signalent un désir d'ostentation et de singularité qui n'est pas toujours de bon goût.

Plus encore que les points et les accents, la ponctuation est utile dans les écrits car elle permet de distinguer les phrases ou les membres de phrases.

Tout signe de ponctuation, virgule ou autre signe, marque un repos de l'esprit, un temps d'arrêt plus ou moins long, une idée qui est finie ou suspendue et qu'on sépare par un signe de celle qui suit. Il y a, entre les idées, des différences, des distances inégales mais réelles et ce sont précisément ces différences, ces distances que les divers signes de ponctuation ont pour objet de marquer. On peut admettre, avec un haut degré de probabilité, que si la ponctuation manque c'est que le scripteur est inattentif ou que, se comprenant lui-même, il se soucie peu de ceux qui le liront. En revanche, si les différents signes de ponctuation sont bien à leur place, c'est que le scripteur est ordonné et méthodique.

Ces quelques notions de graphologie étant données, il convient d'ajouter cette particularité, bien mise en lumière par Crépieux-Jamin, qu'un signe pris isolément n'a pas de valeur absolue. Il ne prend sa signification réelle que s'il se relie à une qualité identique dominante dans le graphisme. En outre, il peut changer de signification selon les caractéristiques générales rencontrées dans l'écriture. Ainsi, un enroulement dans une écriture délicate ou supérieure pourra signifier désir de bien faire, et, au contraire, vanité ou prétention, dans une écriture commune ou discordante.

Mais cette remarque, qu'il est utile de connaître lorsqu'on désire déterminer d'après son écriture la mentalité d'un sujet, son degré de volonté, d'activité, de sensibilité, d'intelligence, son équilibre psychique, et, aussi, dans une

certaine mesure, sa vigueur, sa santé et son tempérament, est relativement peu importante en ce qui concerne le but que nous nous proposons d'atteindre ici.

Il consiste, en effet, à accroître notre volonté, et, en général, à faire naître en nous les facultés qui nous font défaut, en introduisant dans notre écriture les signes des qualités correspondantes. A chacun d'eux correspondra l'association d'idées suivante plus ou moins consciente: « J'agis sur mon caractère pour le rendre plus volontaire. »

Nous subirons ainsi une autosuggestion puissante étant donné sa répétition, et, en outre, du fait de notre application pour exécuter l'exercice, notre attention, qui est une faculté primordiale, se développera parallèlement. Il est certain qu'à la longue nous récolterons les fruits d'une telle rééducation.

Signalons à ce propos que Foch, alors qu'il était lieutenant, découvrit l'influence de la calligraphie et s'imposa une discipline d'expression graphique qui lui permit de maîtriser son caractère.

En ce qui concerne plus spécialement notre dessein, c'est-à-dire l'accroissement de notre volonté, nous nous appliquerons tout d'abord à tracer convenablement la lettre t. Ensuite, lorsque son écriture correcte se fera automatiquement, nous passerons aux points, aux accents, à la ponctuation, à la hauteur des lettres, et, enfin, à la direction des lignes et à l'ordonnance générale de nos écrits.

Bien entendu, tout en faisant entrer dans notre écriture les signes des qualités à acquérir, nous éliminerons de celle-ci les indices des défauts à combattre et à faire disparaître.

VII

L’exercice et le développement de la volonté dans la vie courante

Comme nous l'avons précisé dans le premier chapitre du livre, la volonté peut être définie comme étant le pouvoir de se déterminer à action. Vouloir c’est, après avoir conçu un but, délibérer, se décider, agir.

Le point de départ de la délibération est l'idée d'un acte que nous jugeons possible. Plus il est difficile et important, plus les réflexions qu'il provoque en notre esprit se compliquent et se prolongent. Celles-ci suscitent, en général, des désirs, des aversions, des émotions diverses.

La décision est l'étape principale de l'acte volontaire. En effet, bien des personnes délibèrent en quelque sorte indéfiniment sans arriver à se déterminer, c'est-à-dire, en somme, sans parvenir à vouloir. La décision comporte nécessairement un choix.

L'exécution est l'acte proprement dit; il représente l'effet extérieur et final de la volonté.

A ces trois points de vue, l'homme à volonté parfaite:

1° N'agit pas à la légère. Il laisse s'écouler un certain temps entre la conception de l'acte et l'acte lui-même, mais il évite les lenteurs inutiles. Il n'est ni étourdi, ni impulsif, ni hésitant, ni indécis.

2° Il ne redoute pas les cas imprévus ou difficiles où il faut, à tout prix, prendre une décision. Il a de l'initiative et est entreprenant. La résolution prise, il s'y tient et n'en change pas à moins d'un motif grave.

3° Il ne se contente pas de velléités, même sincères. Il réalise ce qu'il a décidé de faire en dépit de toutes les difficultés et il n'accepte pas la défaite comme si elle était inscrite dans le livre du destin. Il va droit au but, avec constance et persévérance.

De plus, l'homme à volonté parfaite contrôle ses impulsions, domine ses nerfs, calme son émotivité, garde son sang-froid en toutes circonstances, combat ses sentiments ainsi que ses passions indésirables et résiste à la souffrance.

Un tel homme a une puissance incomparable. Il agit sur lui-même et sur les évènements. Il est, en grande partie, l'artisan de sa destinée.

Rôle de l'attention et de la réflexion

L'un des premiers objectifs à atteindre dans l'éducation de la volonté par soi-même est de « se contenir », de maîtriser ses gestes, et, corrélativement ses émotions. Les conseils que nous avons donnés dans le chapitre IV aident grandement à y parvenir. En l'occurrence, la culture de la volonté comporte en elle-même sa récompense, en ce sens qu'elle permet d'obtenir un équilibre physique et psychique qui constitue, pour une existence même effacée, un atout incomparable.

En outre, dans la vie courante, la culture de la volonté se fait également par l'éducation de l'attention et de la réflexion. L'homme attentif est celui qui, sans doute, sait réfréner ses mouvements impulsifs, mais c'est aussi l'homme qui est capable de penser correctement.

Avant d'entreprendre une action quelconque, il faut y réfléchir, la voir sous toutes ses faces, songer à ses conséquences, et, en définitive, juger si elle vaut la peine d'être exécutée. La claire vision du but à atteindre, la conscience des difficultés à vaincre et des moyens à employer sont indispensables à l'action.

« Tout ce qui a été fait de grand et de durable dans le monde, écrit Jules Payot, a été accompli par des méditatifs, par des penseurs. Le travail fructueux de l'humanité a été accompli tranquillement, sans hâte et sans fracas par eux. Les autres, les tapageurs, les politiciens, les agités qui encombrent l'histoire de leurs sottises n'ont, considérés à distance, qu'un rôle médiocre dans la marche de l'humanité.»

Non seulement la réflexion conçoit le but, détermine les moyens de surmonter, de briser ou de tourner les obstacles, mais elle produit aussi en l'âme des élans affectifs précieux quand on sait les utiliser. Elle est, de plus, la grande libératrice puisqu'elle nous permet de résister au bouillonnement des sentiments, des passions, des idées qui se ruent sans ordre vers la lumière de la conscience. C'est par elle que l'individu peut se rendre compte de sa personnalité, et, en conséquence, se posséder.

Sans doute, on rencontre assez souvent de ces « intellectuels » dont l'intelligence trop subtile, trop méditative ou trop raisonneuse condamne à l'irrésolution. Mais on peut admettre que les intellectuels ne sont indécis que quand ils ne sont pas encore assez intelligents. Un grand esprit ne saurait aboutir à voir toutes les choses sur le même plan; il en saisit facilement la valeur et la hiérarchie; il finira donc toujours par voir ce qu'il lui importe de faire. Les esprits dilettantes, si fiers de leur prétendue supériorité, sont, en réalité, des esprits à courte vue et sans pénétration. Ils croient avoir beaucoup d'idées parce qu'ils ont des idées superficielles sur un grand nombre d'objets dont pas un seul n'a été approfondi. Ils sont, si l'on peut dire, riches en idées pauvres.

La véritable culture intellectuelle contribue donc à éduquer la volonté. Au reste, l'effort que fait l'intelligence pour s'assimiler des connaissances et pour les organiser est similaire à l'effort que fait la volonté, dans le domaine de la vie pratique, pour s'emparer de nos forces physiques et morales et les coordonner en vue de l'action.

Lorsque les arguments « pour » et les arguments « contre » l'exécution d'un acte semblent s'équilibrer et conduisent à l'irrésolution, nous conseillons de prendre une feuille de papier et de la diviser en 2 colonnes. Dans la colonne de gauche on inscrira les avantages que l'on attribue à l'action projetée, et, dans celle de droite, ses inconvénients et ses difficultés, le tout étant indiqué très brièvement, parfois par un mot ou par un nom propre. L'action méditée se présentera alors comme un problème arithmétique très simple consistant à soustraire le total de l'une des colonnes du total de l'autre, et de voir ainsi, d'un coup d'œil, si la somme des avantages dépasse celle des inconvénients ou vice versa.

Il est à signaler que le procédé peut faire nettement apparaître une difficulté insurmontable, ou, au contraire, un avantage qui, à lui seul, compense tous les inconvénients.

En tout cas, quand la décision d'exécuter un acte est prise, qu'il soit important, insignifiant ou même apparemment bizarre, il faut marcher directement vers le but avec la certitude de réussir, et, même, imaginer qu'il est atteint. Il ne faut jamais abandonner un travail dès qu'une complication imprévue surgit, pour en reprendre un autre, y revenir une seconde fois, le quitter de nouveau et le reprendre encore et ainsi de suite.

Il faut vaincre une à une toutes les difficultés et éviter l'éparpillement de l'esprit et de l'action. On suivra pas à pas le plan tracé, et, chaque soir, « on fera le point ». S'il y a lieu, on rectifiera tel ou tel détail du projet alors en voie de réalisation afin de réduire, dans la mesure du possible, le jeu du hasard et de l'imprévu. En agissant ainsi, non seulement on parviendra plus rapidement au but fixé, mais on développera considérablement sa volonté.

En principe, il convient de s'attaquer d'abord aux travaux les plus ennuyeux et les plus durs; les autres sembleront plus agréables et plus faciles. Toutefois, selon son tempérament ou son état physiologique et

psychologique du moment, il peut être indiqué d'aborder en premier lieu ces derniers.

En outre, il ne faut pas perdre son temps et son énergie à regarder en arrière et à faire revivre en son esprit les difficultés passées. Il faut voir constamment devant soi et vivre dans les succès futurs. Et, cependant, beaucoup de personnes empoisonnent leur existence en pensant toujours au passé et se disent: « Si j'avais ou si je n'avais pas fait telle ou telle chose, je n'aurais pas éprouvé cet ennui. » Admettons que cela soit vrai; la chose est faite et comme on ne peut rien changer au passé, il est vain de s'affliger de ce qui a été accompli.

Récriminer, se plaindre, évoquer les difficultés passées, les échecs, ou même la malchance et l'injustice, c'est créer en soi un état psychique défectueux et se préparer bien fâcheusement à l'effort. C'est faciliter la venue de nouveaux insuccès.

Et cette attitude est encore plus déplorable si on extériorise son amertume, car, souvent, et ainsi que nous l'avons déjà signalé, ceux qui paraissent écouter avec sympathie l'exposé de nos ennuis ou de nos malheurs le font d'une oreille indifférente ou par politesse, et, si l'on persiste, ils s'agacent, éprouvent une sensation de malaise qui, à la longue, peut se transformer en sentiment hostile. Au reste, se plaindre du destin, c'est presque toujours se plaindre indirectement de sa volonté et de l'indigence de son âme.

Les critiques, qui ne manquent jamais lorsqu'on réalise une œuvre, ne doivent pas nous irriter ni nous arrêter. Ce sont nos meilleures auxiliaires, même lorsqu'elles ne sont pas tout à fait justifiées. Elles nous font connaître nos défauts, nos faiblesses, nos imperfections. Et, si elles sont volontairement et injustement malveillantes, opposons leur l'indifférence, voire quelque paisible bienveillance, et nous nous épargnerons ainsi d'inutiles tourments, car, au fond, il ne s'agit là que de très puérils soucis.

De même, en face de l'adversité due à la malignité humaine, et, par conséquent, généralement partiale, il convient de faire preuve de résignation et de fermeté et se dire que l'épreuve grandit celui qui la subit avec courage cependant que l'injustice finit par retomber sur celui qui l'a commise.

Ce qui signifie également, et ceci s'applique à toutes les occasions où la méchanceté peut s'exercer, que l'on ne répondra pas à la malignité humaine par le désir de vengeance car se serait fournir à l'adversaire une sorte d'excuse à ses méfaits. Ses actes agressifs deviendraient, en effet, non une lourde initiative dont il doit porter toute la responsabilité morale, mais de simples épisodes dans un échange d'hostilités, une phase particulière dans une guerre réciproque. Ne pas répondre à l'offense, c'est refuser au coupable la justification de la lutte et c'est l'enfermer dans un sentiment de culpabilité. Il est d'ailleurs curieux de constater combien cette attitude éveille de déception et de fureur chez les agresseurs. En tout cas, agir de la sorte, affermit et accroît notre volonté.

Et, bien entendu, si l'on est victime de critiques ou de manœuvres injustes, on ne se laissera pas aller à la colère, car la colère est une faiblesse. Elle est le propre des caractères débiles et c'est pourquoi on l'observe souvent chez les enfants, chez les vieillards et chez les déséquilibrés. En revanche, la douceur est une grande puissance. Elle permet le calme examen des événements et des choses, elle donne de la clairvoyance au jugement et elle conduit à des décisions réfléchies et pondérées. Elle est le fait de l'homme qui, en toutes circonstances, garde la possession et la maîtrise de soi.

Des obstacles imprévus, avons nous dit, peuvent surgir dans l'exécution de toute œuvre, qu'elle soit une très humble tâche ou une importante réalisation. Mais il faut songer à leur possibilité de sorte qu'ils surprendront moins s'ils apparaissent inopinément. Si un premier effort ne peut les abattre, il ne faut pas se décourager, mais il faut persister

dans la lutte. Pour l'homme volontaire, ou pour l'homme qui désire accroître son énergie, les obstacles qui se présentent constituent la matière de son action, l'occasion lui permettant de combattre l'adversité et de développer ainsi sa volonté. Enfin, les échecs sont pour lui des enseignements.

A la base de toute vie active, il faut placer l'espoir qu'il convient de fortifier sans cesse; c'est de lui que dépend en grande partie la réussite.

Quelques aspects de la maîtrise de soi

L'homme de caractère doit non seulement s'entraîner à surmonter les difficultés extérieures, mais il doit vaincre aussi, s'il y a lieu, ses ennemis intérieurs parmi lesquels on peut citer ses complexes, ses manies, ses sentiments et ses passions indésirables.

Les complexes

Hesnard définit le complexe comme étant « un système de pensée, fortement chargé d'émotion, inclus dans la sphère inconsciente de l'esprit à la manière d'un corps étranger à la personnalité et qui aimante, à son insu, certaines activités du sujet dites complexuelles ».

Quant à Juliette Favez-Boutonier, elle voit dans le complexe « un mélange d'attitudes affectives contradictoires dont le sujet ne peut se détacher sans compromettre sa personnalité même ».

Les complexes, qui sont souvent le fruit de l'inquiétude, peuvent exister chez tous les individus à partir de la plus tendre enfance, et, s'ils sont soumis au refoulement sous la pression de la morale et des « tabous sociaux », ils sont susceptibles de poursuivre leur développement dans les régions profondes de l'esprit et reparaître sous l'aspect d'actes manqués, de lapsus, de

névroses et même, parfois, sous la forme de troubles mentaux plus graves.

Ils sont multiples et il ne saurait être question de les passer tous ici en revue. Examinons-en seulement quelques-uns à titre d'exemples.

Le complexe d’infériorité

Certaines personnes souffrent parfois d'une façon exagérée d'une légère disgrâce physique telle que obésité, maigreur, petitesse, ou, au contraire, taille trop grande, nez trop fort, verrue mal placée, couperose, etc.

Pour se débarrasser de l'obsession qui résulte de ces complexes d'origine physique on remarquera d'abord qu'une disgrâce corporelle n'a pas empêché quelques grands hommes d'accomplir une brillante destinée et que, par conséquent, il peut, dans une certaine mesure, en être de même pour soi. Tel fut le cas de Napoléon Ier dont la taille était au-dessous de la normale, de Scarron qui était difforme, de Cicéron qui portait une petite protubérance sur le nez, de Danton dont le visage était ravagé par la variole, de Beethoven qui, bien que sourd, composa la musique que l'on sait.

En second lieu, il faut s'efforcer de ne pas paraître tenir compte de sa disgrâce, d'être naturel vis-à-vis des autres.

Et ainsi s'estomperont progressivement puis disparaîtront définitivement ces complexes d'infériorité dus à une imperfection physique.

Un autre complexe d'infériorité, qui est très répandu, est essentiellement d'ordre psychique et son origine est presque toujours éducative et tout particulièrement parentale. Étant enfant, on n'a cessé d'être comparé soit à un frère, soit à une sœur, soit à un camarade plus doués et réussissant mieux. A l'école on n'a pas toujours été parmi les premiers.

On est alors devenu progressivement timide et hésitant, on a douté de soi-même et l'on a fini par souffrir d'un complexe d'inhibition qui nous poursuit toute la vie et fait échec à nos projets, à nos résolutions, à notre carrière.

Cet état n'a pas, bien entendu, des limites bien tranchées, car il est des circonstances où les gens les plus normaux doutent d'eux-mêmes, mais c'est là un doute épisodique, tel celui de ces musiciens qui, conscients de la tâche qu'ils assument, ne sauraient interpréter sans quelque émotion et avec un sentiment d'infériorité relative les œuvres des maîtres. En outre, le doute de soi-même est parfois justifié, partiellement tout ou moins, par la conscience de certaines lacunes.

C'est la permanence, l'ubiquité du complexe d'infériorité qui impriment au syndrome son caractère quelque peu pathologique. Cliniquement, si l'on peut s'exprimer ainsi, le complexe d'infériorité parcourt toutes les étapes qui séparent la timidité* simple de l'inhibition absolue, capable de paralyser toute initiative.

Le complexe de supériorité

Le complexe de supériorité s'oppose, en quelque sorte, au complexe d'infériorité. La personne qui en est atteinte est persuadée qu'elle est supérieure aux autres et aucun échec, si grave soit-il, n'ébranlera sa conviction. En l'occurrence, elle accusera les circonstances défavorables, le parti pris ou le destin. Comme le précédent, il a souvent une origine parentale et éducative.

Le complexe de culpabilité

Le complexe de culpabilité est une sorte d'hyperesthésie* de la conscience morale. Le sujet qui en souffre est scrupuleux à l'excès et passe au crible chacune de ses pensées, chacun de ses actes avec la crainte d'y trouver une occasion de chute dans le domaine de la moralité. Il en

résulte un sentiment pénible d'accusation intérieure, de remords, de culpabilité, et, cet examen de conscience, à tout moment renouvelé, constitue un obstacle insurmontable lorsqu'il s'agit de prendre une décision importante.

Les complexes sexuels

Les complexes sexuels, qu'il ne faut pas confondre avec les déviations sexuelles qui comportent une base organique en relation avec des sécrétions glandulaires perturbées, surviennent chez des êtres normalement constitués au point de vue physiologique; capables, en particulier, de procréer. Mais leur esprit a eu à subir, à l'aube de leur existence, un choc ayant trait aux relations sexuelles concernant dans la plupart des cas leur père ou leur mère.

C'est ainsi que vers l'âge de 5 à 7 ans, par conséquent bien avant la puberté, il y a souvent, chez l'enfant, attirance vers le sexe opposé. Celle-ci peut se manifester par le complexe d'Œdipe, c'est-à-dire s'exprimer par l'affection excessive du garçon pour sa mère et de la fille pour son père. Et le danger pour l'évolution psychologique et sexuelle future du garçon est ici une fixation émotive de l'œdipe, notamment dans sa composante de rivalité.

Cette révélation de l'amour disputé frappe certains nerveux hypersensibles d'une meurtrissure qui laissera une cicatrice indélébile. Le choc émotif qu'ils ont reçu le jour où ils ont appris que l'objet de leur surestimation, leur mère, avait des relations qu'ils considèrent comme répugnantes, les dérive de l'amour normal.

Il leur donne, à la fois, parvenus à l'âge adulte, le goût des créatures suspectes et des prostituées, préférées à toutes les autres femmes, parce qu'elles ne leur évoquent en rien leur mère, et la manie de les racheter. Ou bien, les prohibitions touchant la mère envahissent tout le champ sexuel; la femme devient alors l'objet d'un culte éthéré qui barre les voies à une relation sexuelle normale.

En d'autres cas, la sensibilité du garçon ou de la fille a pu être affectée au point d'imprimer à leurs impulsions une tendance qui revêt les formes les plus variées: tantôt il se crée de toutes pièces une homosexualité d'origine purement psychique, tantôt la satisfaction de leurs désirs légitimes ne pourra connaître son terme normal qu'en se conformant à un scénario immuable dans lequel peuvent s'accumuler les bizarreries les plus extravagantes. Il est évident que de tels états, même s'ils laissent intactes les facultés mentales sans relation avec la zone sexuelle, n'en permettent pas le plein exercice.

Bien d'autres complexes pourraient être envisagés ici, mais les exemples de complexes d'origine psychique que nous venons de donner suffisent pour nous permettre de dire comment on peut lutter contre ces puissances affectives.

En principe, un complexe se développe sur un terrain nerveux et déprimé, chez les personnes au système sympathique en déséquilibre, chez les émotifs et les anxieux. Il convient donc, en premier lieu, de soigner cet état. On y parviendra, d'une part, en suivant les conseils que nous avons donnés dans le chapitre III, et, d'autre part, en utilisant la suggestion soit sous sa forme active, soit sous sa forme passive. Si ces moyens ne suffisent pas on pourra employer quelques médicaments prescrits par un clinicien averti.

Ensuite, on s'exerce, grâce à l'action permanente de la volonté et à l'utilisation de la suggestion, à restreindre ou même à annuler les manifestations extérieures d'un complexe, qu'il soit d'infériorité, de supériorité, de culpabilité ou qu'il se présente sous une toute autre forme. Ainsi, si l'on souffre du complexe d'infériorité, on redressera la tête au lieu de la baisser lorsqu'on se trouvera devant une personne qui nous en impose, on parlera haut et clair au lieu d'être inaudible, on ne fera pas participer son entourage à ses hésitations, etc.

Toutefois, pour éliminer aussi complètement que possible un complexe, et tout particulièrement un complexe sexuel, il faut parfois en déterminer l'origine profonde, et, en ce cas, il peut être nécessaire d'avoir recours à un spécialiste versé dans la psychanalyse (sur laquelle nous revenons dans le chapitre VIII), le psychodrame* ou la psycho-narcose*. L'une ou l'autre méthode permet de confesser le subconscient qui étalera au grand jour des causes d'inhibitions soigneusement refoulées dans les cryptes du cerveau. Il arrive alors que cette révélation de la blessure primitive, dont la cicatrisation vicieuse est la cause de tout le mal, suffise à faire disparaître, ou, tout au moins, à estomper ses effets.

Les manies*, qui sont des habitudes quelquefois bizarres, sont généralement moins graves que les complexes. Cependant, leur présence, lorsqu'elle est impérieuse, est une entrave à la liberté de l'esprit.

Comme l'écrit L. Dugas dans le *Nouveau Traité de Psychologie* de Ch. Dumas, « elles sont presque uniquement sociales dans leurs causes, dans leur forme et dans leur durée. C'est la mode qui leur donne naissance. Ainsi, le goût du collectionneur lui est dicté par l'opinion sur laquelle il renchérit, à laquelle il donne une forme particulière et mesquine, qu'il pousse à l'absurde, mais qu'il suit et entend suivre en la dépassant ». Et, à ce sujet, L. Dugas cite La Bruyère qui a écrit à propos de l'amateur de tulipes: « Il n'a de goût au monde que pour les tulipes et entre les tulipes que pour « la Solitaire ». Il la contemple, il l'admire.

Pour sa beauté ? non! mais pour sa rareté. Il n'aime donc en elle que ce qui en fait un objet d'envie et il cessera de l'aimer dès qu'elle sera passée de mode. »

De même que pour les complexes, beaucoup d'autres manies pourraient être citées, les plus courantes étant celles qui sont en rapport avec l'heure des repas, laquelle, pour certains maniaques, est une fois pour toutes déterminée à quelques minutes près, l'appétit ne jouant en l'occurrence

qu'un rôle secondaire; avec l'ordre, qui peut dégénérer en manie lorsqu'il dépasse les limites normales, mais il est inutile d'en allonger la liste car elles présentent toutes le même caractère: elles comportent quelque ridicule et on a peine à les prendre au sérieux; de plus, comme nous l'avons dit, elles sont une entrave à la liberté de l'esprit.

Il convient donc de s'en débarrasser. Ce qui est facile en considérant ce but comme étant une excellente occasion d'exercer et de développer notre volonté.

L'homme de caractère doit également vaincre ses défauts comme la crainte, la pusillanimité, ses sentiments médiocres tels que l'égoïsme, l'envie, la jalousie, et certaines passions néfastes. Il est essentiel qu'il soit impeccable vis-à-vis de lui-même, et, pour cela, il doit d'abord regarder en face ses faiblesses puis s'appliquer à ne pas conserver en lui un fond d'imperfections ou de pensées qu'il aurait honte d'exposer au regard de tous.

Ibsen a appelé « revenants » tous les penchants plus ou moins héréditaires, toutes les mauvaises habitudes qui nous poussent au mal. La volonté doit discipliner ces instincts indésirables et les mater.

C'est par une patiente éducation de nous-même, par des alliances entre nos sentiments inférieurs et des pensées supérieures, par des substitutions et des sublimations de sentiments que nous transformerons ces puissances sauvages en forces soumises. En bref, être sage, ce n'est point ne pas avoir de passions, mais c'est apprendre à purifier celles qu'on a.

Au reste, il en est des passions comme de la langue d'Esope: elles sont à la fois ce qu'il y a de meilleur et de pire, soit chez l'individu, soit dans la société.

D'une part, elles stimulent l'activité et la poussent dans des directions déterminées. D'autre part, elles aiguisent parfois l'intelligence et impriment à la volonté une énergie, une constance extraordinaires. Enfin, elles sont la source des

émotions vives et variées qui donnent à la vie humaine son intérêt dramatique. Au point de vue social, elles peuvent être à l'origine des plus grands biens. On ne fait rien d'important, de beau et de durable sans elles. Au fond des grandes découvertes scientifiques et des grandes causes, il y a toujours une passion.

Mais elles peuvent être la cause de maux très graves. Dans la vie individuelle, elles provoquent une rupture d'équilibre entre les inclinations et se développent à leur détriment. Elles rendent l'homme indifférent pour tout ce qui n'est pas leur objet. Elles asservissent la volonté, faussent le jugement et annihilent la liberté. Elles ne sont pas sans dommage pour la santé physique à cause de l'excitabilité nerveuse qu'elles suscitent. D'autre part, dans la vie sociale, elles font naître la jalousie et l'envie, le désordre, les injustices et la plupart des méfaits répréhensibles.

Aussi, nous nous efforcerons, dès qu'elles apparaîtront en nous, d'enrayer les mauvaises passions (et il est facile de les discerner) en refusant de les satisfaire et en les remplaçant par des sentiments justes et honnêtes. Grâce à cette « compensation » et à cette sublimation, elles ne risqueront pas de subsister souterrainement et d'être chargées d'un potentiel toujours agissant. D'ailleurs, elles peuvent n'être que des « feux de paille » et disparaître aussi rapidement qu'elles sont venues.

D'autres, bien que plus solidement fixées en nous, subiront néanmoins le sort de tout ce qui naît et se développe; elles finiront par s'éteindre par épuisement ou usure, par satiété ou dégoût, ou pour s'être brisées aux obstacles que leur opposent, soit les fatalités naturelles, soit les institutions sociales. Malheureusement, quelques-unes, ainsi que nous l'avons noté à propos de la volonté et de l'habitude, peuvent grandir à mesure qu'elles se satisfont davantage.

Lorsqu'elles sont fortement enracinées, il est sans doute difficile de les extirper et le raisonnement est souvent sans efficacité. Le mieux alors est de s'éloigner des objets ou du milieu qui, directement ou indirectement, les provoquent et de se créer, ainsi que nous l'indiquons dans le paragraphe suivant, de nouvelles habitudes. Le courage, ici, c'est de fuir, car, attaquer l'ennemi de front, ce serait courir à la défaite. Alors que les grandes conquêtes intellectuelles se font en y pensant toujours, les victoires remportées sur les passions indésirables ont lieu en n'y pensant jamais. Mais c'est, en l'occurrence, un exercice éminemment salutaire, car la volonté trouve là un terrain sans égal pour mettre à l'épreuve son efficacité, d'autant plus que l'effort à fournir, qui pour être négatif n'en est pas moins méritoire, ne devra pas se relâcher.

Bien entendu, il ne s'agit pas, comme le voulaient les Stoïciens qui enseignaient que le sage doit être complètement impassible, d'étouffer systématiquement et de déraciner toutes les passions. En supposant la chose possible, ce serait restreindre et mutiler la nature humaine, lui enlever un principe d'action et de vie sans lequel nous aurions une existence morne et sans attraits. Il faut, dans la réalité, et comme nous l'avons déjà indiqué, favoriser les bonnes prédispositions et réfréner ou éliminer les mauvaises.

Et, à cet effet, il convient parfois de ruser avec les habitudes que l'on veut faire disparaître. Si, par exemple, l'on a pris l'habitude de fumer un cigare après chaque repas ainsi que de nombreuses cigarettes dans la journée et que l'on se sente impuissant à vaincre ce besoin, qui, réflexion faite, nous apparaît néfaste et coûteux, on s'arrangera, un jour, pour manquer de cigare et on le remplacera par une cigarette. Ensuite, chaque semaine, on réduira progressivement le nombre de cigarettes et l'on constatera bientôt que le besoin de fumer se fait moins tyrannique et que l'on peut le satisfaire d'une manière raisonnable ou même se passer totalement de tabac.

Nous nous appliquerons aussi à contrôler nos pensées, car une impulsion, une tentation, tin sentiment, soumis à une forte attention, à un examen sévère, à une sérieuse analyse, perdent considérablement de leur force. Plus on se rend compte de la cause de vains désirs, moins on est porté à les satisfaire.

Habitués à observer nos pensées, nos sentiments, nos émotions, nous les jugerons, les disciplinerons, les dominerons et nous pourrons même les utiliser comme de bons agents de notre perfectionnement moral. Corrélativement, la répression constante de nos impulsions inutiles, de nos sentiments médiocres ou mauvais, de nos passions indésirables fortifiera au plus haut point notre volonté.

Les bonnes habitudes

L'éducation de la volonté est complétée par la création d'habitudes qui la fortifient et l'imposent à l'imagination, au jugement et au raisonnement. « Marchez pour être marcheur; courez pour être coureur, note Épictète. Voulez-vous savoir lire? Lisez. Savoir écrire? Écrivez. Passez trente jours de suite sans lire, à faire tout autre chose, et vous saurez ce qui vous arrivera. Restez couché dix jours, puis levez-vous et essayez de faire une longue route, et vous verrez comme vos jambes seront fortes. Une fois pour toutes, si vous voulez prendre l'habitude d'une chose, faites cette chose; si vous n'en voulez pas prendre l'habitude, ne la faites pas et habituez-vous à faire quoi que ce soit plutôt qu'elle. Il en est de même pour l'âme: lorsque vous vous emportez, sachez que ce n'est pas là le seul mal qui vous arrive, mais que vous augmentez en même temps votre disposition à la colère; c'est du bois que vous mettez dans le feu. »

En règle générale, nous exécuterons régulièrement et minutieusement le programme de vie et de travail que nous nous serons établi après mûre réflexion et les retouches indispensables. Se lever, se coucher, manger, s'exercer,

travailler, se reposer aux mêmes heures, sans tomber bien entendu dans la manie, débrouiller virement une tâche un peu compliquée, préparer chaque soir les éléments du travail du lendemain, effectuer immédiatement ce qui doit être fait, qu'il s'agisse de répondre au courrier, de découper un article que l'on veut conserver, de prendre des notes, de remettre en place un objet que Fort vient d'utiliser, etc., et, par-dessus tout, suivre scrupuleusement le précepte des Anciens: *age quod agis,* c'est-à-dire être attentif, bien faire tout ce que l'on fait, sans laisser-aller ni sabotage, en un mot être consciencieux, en évitant toutefois la maladie du scrupule qui anémie la volonté, voilà, dans la vie courante, d'excellentes habitudes qu'il convient de contracter. Bien que s'exerçant dans le domaine des petites choses elles rendent apte à conduire de grandes entreprises.

« Cette fixation en habitudes de notre énergie, remarque de son côté Jules Payot, ce n'est point la réflexion méditative qui la peut accomplir, c'est l'action... Agir, pour l'étudiant en philosophie, par exemple, c'est se lever à sept heures et lire avec une pénétrante attention un chapitre de Leibnitz ou de Descartes; c'est prendre des notes, les repasser, les apprendre de tout cœur; c'est chercher les matériaux d'une dissertation, ordonner son plan général puis le plan de chaque paragraphe; c'est méditer, chercher, raturer... Agir, c'est accomplir mille menues actions...

« L'homme courageux n'est point celui qui accomplit quelque grand acte de courage, mais c'est bien celui qui accomplit courageusement tous les actes de la vie. C'est l'élève qui, malgré sa répugnance, s'oblige à se lever afin d'aller chercher un mot dans le dictionnaire, qui achève sa tâche malgré le désir de paresser, qui termine la lecture d'une page ennuyeuse...

« La grande règle ici, c'est d'échapper toujours, jusque dans les plus petites actions, à la vassalité de la paresse, des désirs et des impulsions du dehors. Nous devons même rechercher les occasions de remporter de ces petites victoires. On vous appelle pendant votre travail, vous avez un

mouvement de révolte: aussitôt, levez-vous, contraignez-vous à aller vivement et joyeusement où l'on vous appelle. Après le cours, un ami veut vous entraîner, le temps est très beau: vivement, rentrez travailler! La devanture de ce libraire vous attire à l'heure où vous rentrez: passez de l'autre côté de la rue et marchez rapidement. C'est par de tels « crucifiements » que vous vous habituerez à triompher de vos penchants, à être actif partout et toujours. C'est par ces mille actions, insignifiantes en apparence, que se trempe le vouloir. »

On peut aussi, pour cette unique raison qu'on préférerait ne pas les faire, c'est-à-dire à titre d'épreuves, s'imposer d'autres exercices de volonté tels que tendre la main, ainsi que nous l'avons déjà dit, à une personne qui nous est antipathique, exécuter une chose déplaisante, s'abstenir, si l'on est fumeur, de fumer pendant un laps de temps déterminé, etc. En outre, la plupart de nos actions quotidiennes monotones: soins du ménage, nettoyages, bricolages, corvées de toutes sortes, doivent être repensées en vue de les rendre bénéfiques à la fois pour le corps et pour l'esprit.

Et pourquoi tous ces petits efforts de volonté sont-ils importants ? C'est parce qu'aucun d'eux n'est perdu. Chacun rend les actes suivants plus faciles; chacun apporte sa quote-part à la formation de bonnes habitudes: l'habitude de faire attention, l'habitude de se mettre vivement au travail, l'habitude de ne pas tenir compte de la sollicitation de certains désirs, etc.

Mais il est un autre résultat extrêmement important de l'action. Agir, c'est, en quelque sorte, manifester, proclamer notre volonté.

A quelque freudien qui affirmait : « Pour l'essentiel, l'homme est ce qu'il cache », l'un des héros de Malraux répond justement « qu'il est surtout ce qu'il fait ».

Effectivement, il ne suffit pas d'éveiller en soi les bonnes tendances, il faut encore les mettre en action. Sans

activité, les meilleures dispositions naturelles, les meilleurs germes déposés par l'éducation, les plus sincères velléités demeurent lettre morte.

Au reste, être inactif, se confiner dans un repos stérile ou dans une retraite égoïste, c'est, en quelque sorte, s'arrêter de vivre, c'est aller à l'encontre de la loi naturelle qui exige de tout ce qui vit un effort persévérant et une lutte incessante pour le progrès.

Enfin, dans le domaine purement moral, l'exercice des vertus cardinales, le respect des engagements, la pratique de l'indulgence, de la franchise, de l'altruisme fortifient considérablement la volonté. C'est ainsi que ne pas mentir, ne pas dissimuler sont le fait d'un homme fort car le mensonge est une faiblesse, une véritable capitulation. De même l'altruisme suppose la volonté, car la véritable volonté est tutélaire. Celui qui la détient est naturellement porté à soutenir et à protéger.

Et, à ce propos, il convient de souligner que nos actes antérieurs nous lient au-delà de ce que l'on imagine généralement: d'abord par un besoin de logique qui fait qu'une vie incohérente choque si fort qu'on préfère rester semblable à soi plutôt que de changer; ensuite, par respect humain très puissant et très justifié, car nous savons que cette incohérence dans nos actes paraîtra un signe de faiblesse; être cru par les autres, tels que nous voudrions être, double notre volonté d'amélioration.

Le rôle du travail

Comme nous venons de le dire, « être inactif, se confiner dans un repos stérile ou dans une retraite égoïste, c'est, en quelque sorte, s'arrêter de vivre, c'est aller à l'encontre de la loi naturelle qui exige de tout ce qui vit un effort persévérant et une lutte incessante pour le progrès ».

Effectivement, le travail, à condition qu'il n'aille pas jusqu'au surmenage, la poursuite d'un idéal sont éminem-

ment favorables à l'équilibre physiologique, et, en outre, ils jouent, par leur seule vertu, un rôle important dans l'équilibre psychologique, et, en particulier, dans le maintien et le développement de la volonté.

Toute activité est profitable pourvu qu'elle s'applique à quelque chose de bon, de juste ou simplement d'utile et qu'elle soit poursuivie avec quiétude et régularité. Qu'il s'agisse de besognes ou de travaux matériels, de productions artistiques ou de travaux intellectuels, l'effort conduit avec soin et attention apporte toujours sa récompense dans le progrès individuel. Voir sous sa main ou dans sa pensée naître une œuvre, s'identifier avec elle, vaincre les difficultés provoquent un développement de la personnalité et suscitent une joie exaltante et bénéfique.

C'est pourquoi des sujets physiquement peu résistants et même débiles, soutenus par ces sentiments euphoriques, parviennent, tout en réussissant à se maintenir dans un état de santé acceptable, à créer des œuvres très importantes dont seraient incapables des personnes plus vigoureuses.

En revanche, on observe souvent la décadence des hommes actifs et la rapide dégradation de leur volonté et même de leur santé quand ils abandonnent leur occupation favorite ou lorsqu'ils prennent leur retraite. Des maladies nerveuses apparaissent quelquefois chez la femme de quarante ans parce que, entre autres causes, ses enfants sont grands, qu'elle n’a plus à s'occuper d'eux et qu'elle ne sait pas faire autre chose.

C’est surtout le travail intellectuel qui, croyons-nous, entretient et développe la volonté. La défaillance du cerveau, son vieillissement entraînent en effet l'asthénie, l'apparition de la sénilité générale qui se traduit par des mouvements lents et mal coordonnés, par un métabolisme réduit, une pensée diminuée. Mais il est possible de reculer le moment de sa décrépitude en l'exerçant jusqu'au terme de notre existence. C'est une loi de physiologie: l'emploi fréquent et soutenu d'un organe le fortifie et le développe; le

défaut constant d'usage d'un organe l'affaiblit au contraire. D'aucuns disent même : « la fonction crée l'organe ».

Bref, pour développer notre volonté et pour la maintenir intacte jusqu'à un âge avancé, il convient de suivre ce conseil: « Travaillez et ne dételez jamais. »

La souffrance

En face de la douleur, l'homme de caractère ne tombera pas dans l'erreur des pessimistes qui prétendent que la vie n'est qu'une longue et vaine souffrance et ne cherchera pas à atteindre la sérénité inhumaine des yogis qui, pour libérer leur esprit du plan de la matière et de la sensation, s'imposent d'inutiles souffrances et de dures privations.

Il lui reconnaîtra son véritable rôle qui est, en quelque sorte, celui d'un baromètre intérieur.

Elle est, en effet, un avertissement et comme un signal qui retentit dans notre conscience dès que la conservation de notre être est menacée, dès que notre activité est arrêtée ou détournée de sa voie. Quand nous souffrons, nous recherchons la nature du mal qui provoque la souffrance et les moyens d'y remédier.

La douleur est en outre un frein qui, avant toute information de l'intelligence, nous empêche de continuer l'action commencée et nous conduit à modifier nos actes.

C'est ainsi que les lendemains pénibles d'excès gastronomiques aident parfois à prendre, pour l'avenir, de sages résolutions.

Mais il faut se garder de croire que la douleur est une « sentinelle vigilante » jamais en défaut. Tantôt elle est exagérée par rapport à la cause qui la provoque, tantôt elle reste muette quand il s'agit des lésions les plus graves. Un grain de sable dans l’œil, une névralgie dentaire causent une douleur dont la disproportion est énorme avec le dommage subi par l'organisme. Par contre, la dissolution de certains

organes essentiels à la vie est souvent presque indolore. Le cerveau peut être coupé, cautérisé presque sans souffrance; une caverne peut se former dans le poumon, s'enfoncer dans le foie sans que rien nous avise du danger. La douleur reste muette ou ne nous informe que lorsque le mal est de longue date, profond, irrémédiable. Bien plus, elle nous induit souvent en erreur sur le vrai siège du mal et les exemples abondent de fausses localisations : une démangeaison du nez est due à des vers intestinaux, une céphalalgie à un état morbide de l'estomac, une douleur de l'épaule droite à une maladie du foie, etc.

En tout cas, la douleur est un stimulant de l'énergie. A condition qu'elle ne dépasse pas une certaine acuité, elle nous accoutume à l'effort, aguerrit et discipline notre volonté, développe la patience et le courage. Le cri du poète: « Rien ne nous rend si grand qu'une grande douleur » s'applique aussi bien aux souffrances physiques qu'aux peines morales.

Si, à quelques-uns, elle peut donner une certaine dureté de cœur, en revanche, elle développe, chez le plus grand nombre, la pitié pour les maux d'autrui, la douceur, le dévouement et la charité.

L'homme de caractère assignera à la douleur sa place exacte. Après avoir suivi les prescriptions hygiéniques ou médicales adéquates, il évitera de se préoccuper sans cesse de son front migraineux ou de son foie sensible et d'importuner son entourage par des plaintes et des lamentations inutiles. Lorsque, dans les mauvais moments de la vie, il se sentira guetté par le découragement, il pensera aux triomphantes victoires remportées par de grands caractères.

Il songera, par exemple, à Helen Keller* dont l'existence a représenté un triomphe presque incroyable de la volonté sur le destin.

Ayant perdu la vue et l'ouie dès l'âge de 19 mois et devenue ainsi à la fois aveugle, sourde et muette, elle parvint néanmoins, à force d'énergie, à s'échapper de sa

triple prison sensorielle et à apprendre le latin, le grec, l'allemand, l'anglais, le français, puis à couronner ses études par les diplômes de docteur en philosophie, ès lettres et ès sciences.

Il pensera aussi à Jacques d'Arnoux, héros de la Grande guerre de 1914-1918, qui, les reins luxés après une terrible chute survenue en combat aérien, la colonne vertébrale brisée, la mœlle épinière gravement endommagée, dans l'impossibilité de faire un mouvement qui ne soit une torture, prit la résolution de vivre et de guérir.

Après 5 années de luttes opiniâtres, il parvint à rééduquer ses muscles et à empêcher ainsi la paralysie de s'installer définitivement en lui, bien que chaque contraction, chaque mouvement, même minime, fût l'occasion d'une douleur plus grande.

Et s'il désire se reporter à un exemple plus moderne, il se remémorera le cas de Niki Lauda, ce pilote autrichien qui, après un terrible accident d'automobile survenu aux épreuves de Nurburgring, très gravement brûlé au corps et à la face, de sorte qu'il fut pendant plusieurs jours entre la vie et la mort, participa néanmoins, six semaines seulement après l'accident, c'est-à-dire le 12 septembre 1976, au Grand Prix d'automobile d'Italie à Monza, admiré à la fois par ses pairs et par ses rivaux qui le qualifièrent de « revenant » et de « champion de la volonté ».

Il méditera également sur les épreuves subies par l'humanité de sorte qu'en se rendant compte de l'immensité de la souffrance humaine, il perdra peu à peu de vue la sienne. Il oubliera ses souffrances personnelles en songeant à celles des autres et il comprendra qu'après tout, le lot qui lui est échu n'est qu'une partie du fardeau commun.

Et même, ainsi que nous l'avons dit dans notre préface, l'homme de caractère, tout en souffrant intérieurement, subira sans se plaindre les peines morales provoquées par la perte d'êtres chers, ou, tout au moins, les supportera sans se

lamenter trop ouvertement, car les cris et les gémissements ne réparent pas l'irréparable.

Enfin, au terme d'une vie bien remplie, tout en considérant la mort « comme une fonction de la nature » (Marc Aurèle), l'homme de caractère l'attendra avec courage, résignation et sérénité.

Ainsi que le fit, par exemple, l'empereur Antonin le Pieux qui, à l'agonie, le front baigné des sueurs de la mort, répondit simplement au chef de ses gardiens qui lui demandait le mot de passe: « égalité d'âme », et il mourut.

« Je dois mourir, disait Épictète, mais faut-il que je meure en gémissant ? »

« Parce que j'ai aimé la vie dit Rabindranath Tagore, je sais que j'aimerai tout autant la mort. »

Au reste, pour le philosophe, cet ami de tout inconnu, la mort offre encore l'attrait de quelque chose à connaître, car, c'est, après la naissance, la nouveauté la plus mystérieuse de la vie individuelle.

VIII

Le rôle de la pensée et de la volonté dans la guérison des maladies

Il ne suffit pas, pour demeurer en bonne santé et pour guérir en cas de maladie, de suivre une hygiène convenable et d'utiliser, à bon escient, une médication adéquate, mais il faut aussi, comme l'a montré d'une façon lumineuse l'école psychanalytique moderne, bien penser et bien agir.

Cette intrusion de l'esprit dans le domaine somatique n'avait d'ailleurs pas échappé depuis longtemps à maints observateurs.

C'est ainsi que vers 1280 Arnaud de Villeneuve avait coutume de dire qu'il faut, pour donner aux malades le sursaut de vitalité qui peut les faire se rattacher à la vie, exciter en eux les passions qui sont les plus fortes de leur caractère: l'amour maternel chez une femme qui va quitter ses enfants, l'ambition chez l'homme en place, la cupidité chez l'avare si cette passion est assez puissante pour lui faire oublier sa douleur.

Au XVIe siècle, Montaigne affirmait: « C'est un grand ouvrier de miracles que l'esprit humain. »

Au XVIIe siècle, Malebranche connaissait parfaitement le rôle de la pensée dans l'apparition de certains troubles physiologiques lorsqu'il raconte l'histoire d'un personnage qui, voyant faire une saignée au pied de sa maîtresse, ressentit subitement à la même partie de son corps une vive douleur qui persista pendant plusieurs jours.

A la fin du XVIIIe siècle, Maine de Biran, de Beauchêne et quelques autres philosophes décrivent également des faits analogues. A peu près à la même époque, les commissaires de l'Académie, chargés d'examiner les malades de Mesmer que le thaumaturge allemand prétendait guérir par le magnétisme, attribuent à « l'imagination » les phénomènes observés.

Puis, après les expériences et les travaux de Braid et d'un certain nombre d'hypnotiseurs, le docteur Liebault de Nancy montre, vers 1860, que les idées suggérées peuvent non seulement produire des effets inhibiteurs, atténuer ou faire disparaître la sensibilité, mais lutter avec avantage contre les maladies corporelles: fièvres, anémies, tuberculoses, etc.

Ensuite, ce sont, à la Salpetrière, les fameuses expériences du professeur Charcot avec les hystériques, expériences plus théâtrales que médicales mais qui ont le mérite d'indiquer la voie dans laquelle devait s'engager plus tard la psychanalyse de Freud et la médecine dite psychosomatique.

Immédiatement après les travaux de Charcot, et, par conséquent, avant les théories psychosomatiques, le professeur Bernheim de la Faculté de Nancy tente d'expliquer le mécanisme des guérisons obtenues par l'action de la pensée. « Celle-ci, dit-il, attaque la maladie par un de ses éléments et la suppression de cet élément morbide retentit heureusement sur l'appareil pathologique dont tous les éléments sont réciproquement subordonnés les uns aux autres... C'est la restauration fonctionnelle qui amène la restauration organique. » Et il ajoute ces judicieuses remarques: «Dans beaucoup de cas, le trouble fonctionnel survit à la cause qui lui a donné naissance.., certaines douleurs s'éternisent alors que la lésion déterminante n'existe plus.., l'influx cérébral arrive par excitation dynamogénique à se frayer une voie jusqu'aux cellules motrices et la conductibilité restaure la fonction.., la possibilité d'imprimer à l'articulation les mouvements nécessaires à son intégrité

restitue ainsi aux tissus fibro-séreux leur souplesse, à la synovie son onctuosité, à la circulation capillaire son activité et agit efficacement pour améliorer ou guérir l'arthropathie*. »

En pratique, « ces douleurs musculaires, les points douloureux des phtisiques, l'anesthésie des hystériques, quelquefois les douleurs fulgurantes des ataxiques*, certaines contractures dynamiques liées à des affections organiques des centres nerveux, certains mouvements qui survivent à la chorée*, l'incontinence nocturne d'urine chez les enfants, etc., disparaissent souvent comme par enchantement par une seule suggestion ou par un petit nombre de suggestions. »

Et, de fait, Bernheim obtint par l'emploi de la suggestion un grand nombre de guérisons. Les unes s'appliquent à des troubles névropathiques comme les paralysies hystériques et l'anorexie* nerveuse, mais d'autres se rapportent à des maladies nettement organiques: myélites* diverses, troubles digestifs d'origine glandulaire, verrues, etc. Il utilise également la suggestion dans les accouchements et dans les petites opérations.

Les vues de Bernheim sont alors universellement adoptées et la thérapeutique suggestive remporte d'innombrables succès. Néanmoins, elle est peu à peu abandonnée et remplacée par la psychothérapie rationnelle et moralisatrice qui atteint les centres supérieurs, la conscience normale, alors que la suggestion s'adresse aux centres inférieurs, à la subconscience.

Mais la méthode ne se développe guère. Elle apparaît en effet comme un compromis entre la médecine, la psychologie, la morale et la littérature. Elle répugne à l'esprit dit « scientifique », et, chose plus grave, elle est souvent d'un rendement médiocre : bien des malades n'en retirent aucun profit. C'est alors que Émile Coué, dont nous avons parlé dans le chapitre V, remet en honneur la thérapeutique suggestive avec l'autosuggestion qui n'est pas

autre chose qu'une suggestion faite par le malade lui-même sur sa propre personne.

En même temps apparaissent les théories psychanalytiques de Freud et de son école, lesquelles montrent d'une façon éclatante que les conflits affectifs, refoulés dans l'inconscient, peuvent créer des désordres de toutes sortes, et, en particulier, des troubles fonctionnels et même somatiques. En voici le principe.

Parmi les tendances qui existent chez l'homme, qu'elles soient organiques, sociales, personnelles et idéales, il en est que la vie en commun, la moralité, les convenances nous forcent à étouffer ou à réprimer. Il s'est donc formé en notre esprit, principalement grâce à l'éducation, une fonction de contrôle, la censure, qui s'oppose au passage de ces tendances dans le conscient. Ce phénomène de maintien ou de rejet dans l'inconscient des tendances indésirables constitue le refoulement (verdrãngung).

Le refoulement peut produire un malaise plus ou moins vague, de la tristesse, le désespoir, des accès de colère, des complexes psychiques qui se manifestent par des actes manqués tels que lapsus et oublis.

Mais les tendances refoulées sont également susceptibles de s'extérioriser dans les rêves, où elles se réaliseront d'une manière en quelque sorte idéale; elles peuvent aussi se sublimer en se transformant en tendances d'ordre supérieur: c'est ainsi que l'instinct sexuel inassouvi peut se présenter sous forme de rêverie poétique ou de création artistique.

Précisément, parmi les tendances que la vie sociale nous oblige assez souvent à refouler, l'appétit sexuel, sous la forme de la libido, occupe une place primordiale. Il est, pour la vie de l'esprit, l'équivalent de la « force vitale » pour la vie organique; son refoulement, à vrai dire moins fréquent chez nos contemporains que du temps de Freud, surtout parmi les jeunes, est à l'origine d'un certain nombre de névroses et de psychoses.

Enfin, les conflits affectifs, refoulés dans l'inconscient, peuvent créer des troubles fonctionnels qui, à la longue, sont capables de se fixer en altérations organiques.

Ainsi, l'hypertension artérielle se rencontre souvent chez les individus repliés sur eux-mêmes; ils ont une agressivité constamment refoulée qui, cependant, éclate parfois sous forme d'accès de colère; ils sont rancuniers mais déguisent leurs ressentiments sous des dehors de gentillesse et de soumission. Le conflit latent qui existe entre leur être véritable et le rôle qu'ils sont obligés de jouer crée un état de tension permanent qui provoque une sécrétion d'adrénaline laquelle entraîne, par l'intermédiaire du système nerveux sympathique, une constriction des muscles lisses des parois artérielles, génératrice de l'hypertension.

Le traitement psychothérapique consistera à montrer au sujet que les troubles dont il souffre ne sont que la répercussion dans son organisme d'états affectifs dont il lui faut se débarrasser.

Certaines formes d'ulcères gastriques résultent également d'interactions psychosomatiques. L'étude psychologique des malades porteurs d'ulcère a montré en effet, chez quelques-uns d'entre eux, l'existence d'un conflit entre leur amour-propre et le désir inconscient de rester dans une situation infantile de soumission et de passivité.

Or, c'est un fait classique en psychophysiologie infantile qu'il existe une relation étroite entre la notion d'amour et de nourriture. Les désirs latents et réprimés du sujet vont donc se localiser en préoccupations inconscientes au niveau du tube digestif et se traduire physiologiquement par une hyper-sécrétion gastrique aboutissant à l'ulcère. Ici encore, l'intervention du psychanalyste qui lèvera le conflit interne pourra amender puis faire disparaître les troubles.

En d'autres cas, l'ulcère résulte de chocs psychologiques liés à des émotions. Ainsi, un trapéziste, soigné pour cette affection, dit un jour à son médecin

traitant: « Mon ulcère, c'est le saut de la mort! » Ce diagnostic étiologique, bien que posé par le malade, était correct.

La tendance aux rhumes ou aux laryngites, et, fait un peu inattendu, la propension à subir des accidents sont aussi, d'après des travaux récents de psychanalystes, des syndromes psychosomatiques. Les déséquilibrés émotifs présentent en effet une mauvaise circulation au niveau du tractus respiratoire supérieur qui les met en état de moindre résistance à l'égard des bactéries ou des virus saprophytes toujours présents chez les individus sains comme chez les malades.

En ce qui concerne les accidents, les statistiques montrent que ce sont toujours les mêmes individus qui se font blesser faute d'attention ou par une attention mal contrôlée: on a vu, aux États-Unis, que le changement de poste de cinq pour cent d'un personnel réduit les accidents de 80 pour cent. Mais les employés inattentifs, placés à un poste moins dangereux, continuent d'avoir beaucoup d'accidents; toutefois, au lieu de provoquer par exemple des collisions de camions, ils se pincent les doigts ou se font des entorses.

La psychanalyse de ces sujets indique que les accidents qu'ils semblent subir sont en réalité des actes inconsciemment intentionnels. Tantôt ils résultent d'un sentiment de faute avec désir inconscient d'autopunition, tantôt ils expriment un désir de vengeance ou de révolte contre les supérieurs, ou encore un désir de punir par des souffrances quelqu'un qui peut être très indirectement responsable de l'accident.

Nous pourrions multiplier les exemples de ce genre et ce que nous venons de dire de l'hypertension, de l'ulcère et des rhumes pourrait être également appliqué à l'anorexie nerveuse, à certaines formes d'angine de poitrine, de diabète, d'asthme, de diarrhée et de constipation chroniques, à quelques maladies de peau, à certains troubles du

métabolisme, de sorte que dans le domaine de la guérison les possibilités de la psychanalyse apparaissent assez vastes.

Ajoutons que l'hypnose et la suggestion, délaissées depuis quelques années ainsi que nous l'avons signalé, sont, à l'heure actuelle, de nouveau utilisées avec des modalités différentes par la sophrologie*, la suggestologie, la suggestopédie, et, comme nous le voyons plus loin, par le training autogène qui associe l'autosuggestion à la relaxation.

Les troubles névropathiques

Avant d'exposer notre méthode permettant de guérir par l'action de la pensée et de la volonté, examinons les troubles pathologiques justifiables de cette thérapeutique, et, pour démontrer sa validité, recherchons les mécanismes psycho-physiologiques probables amenant la guérison.

Parmi ces troubles, les formes névropathiques tiennent une large place.

La névrose, en effet, peut prendre le masque d'affections corporelles caractéristiques et il importe de souligner, ce que méconnaissent encore certains médecins et même des spécialistes, qu'il est une foule de fausses maladies et de pseudo-malades. Il existe des paralysies et des contractures musculaires, dont la coxalgie « hystérique » est par excellence le type, qui relèvent de perturbations essentiellement mentales, des œdèmes « hystériques » décrits pour la première fois par Sydenhan, une fièvre névrosique, des atonies, des spasmes respiratoires, des aérophagies, des vomissements, des anorexies, des météorismes, des pseudo-péritonites, des symptômes appendiculaires, des constipations avec spasme ano-rectal d'origine purement névropathique. Du côté de l'appareil génito-urinaire, outre l'hyperesthésie (c'est-à-dire une sensibilité anormale) de l'urètre, de la vessie, de l'ovaire, de l'utérus, du vagin, du testicule, on observe aussi une polyurie nerveuse pouvant aller, dans les accès, jusqu'à des

émissions urinaires atteignant 25 à 30 litres par jour. Le symptôme contraire» l'anurie, peut être également « hystérique »; les urines sont émises en quantités insignifiantes pendant des semaines et des mois; elles peuvent même être supprimées complètement pendant quelques jours, d'où l'affolement de l'entourage du malade et parfois le désarroi du médecin. Il existe également des alburnìnuries et des diabètes nerveux.

En ce qui concerne l'appareil génital proprement dit, on sait que l'impuissance et la frigidité sont généralement des tares névropathiques et chacun connaît les grossesses « nerveuses ».

Enfin, il est aussi de faux cardiaques, de faux malades du sympathique et des glandes à sécrétion interne. Il existe même des surdités et des cécités « hystériques ». Au surplus, en ces dernières années, le docteur Gillespi, célèbre ophtalmologiste anglais, a étudié des centaines de cas où la vision était sérieusement affectée bien que les yeux des sujets fussent absolument indemnes; ces troubles s'échelonnaient depuis une sévère myopie jusqu'à la cécité totale. Ils avaient pour cause profonde soit le désir inconscient de ne plus voir, afin de s'évader du monde extérieur, soit une tension affective aiguë provoquée principalement par un sentiment d'anxiété, soit encore des craintes dépourvues de fondement concernant la vision. A ce propos, le docteur Irving Vics a précisément fait remarquer que quiconque est convaincu qu'il est en train de perdre la vue la perdra très probablement.

On n'en finirait pas de citer toutes les formes de maladies, apparemment organiques, que peut prendre la névrose. Ce qui accentue encore la confusion c'est que parfois des examens de laboratoire viennent corroborer les signes cliniques. Ils révèlent certaines anomalies de la tension artérielle, des altérations de la sécrétion gastrique ainsi que des indices de déséquilibre neurovégétatif et glandulaire. Cependant tous ces symptômes ne sont que

l'expression d'un trouble essentiellement psychique ou nerveux.

Mais, le plus souvent, les examens somatiques et les analyses biologiques ne décèlent la moindre altération des organes dont l'intégrité est absolue.

On conçoit facilement que, chez ces malades, une image mentale de guérison puisse aisément se réaliser étant donné que le trouble est essentiellement fonctionnel, c'est-à-dire résulte d'une modification de l'énergie nerveuse dans un organisme physiquement sain. Selon l'image saisissante du docteur Van der Elst, « comme on voit s'ébranler un tramway en panne aussitôt que l'on rétablit le contact entre ses organes moteurs et sa source d'énergie », les symptômes morbides peuvent disparaître complètement et parfois instantanément si l'action du système nerveux, un moment interrompue en tel ou tel point de l'organisme, reprend sous l'influence d'une thérapeutique convenable, la suggestion par exemple.

On utilisera une technique très efficace de sophrologie, la sophro-acceptation progressive, qui, en créant une image de guérison éloignée lui permet d'être plus facilement acceptée par l'inconscient. On rapprochera ensuite progressivement l'image de l'heureuse issue.

Les troubles psychosomatiques

Aux troubles purement névrotiques, on peut rattacher les affections psychosomatiques, lesquelles, ainsi que nous l'avons vu, ont une origine psychique et un substratum organique. Elles constituent le terme de transition entre les manifestations que nous venons d'examiner, à peu près dépourvues d'élément somatique solide, et les maladies proprement organiques.

La thérapeutique de ces maladies, mi-psychiques, mi-organiques, telle qu'elle est menée par les psychanalystes et que l'on peut, dans une certaine mesure, appliquer soi-même

à son propre cas, est basée sur la détermination des facteurs affectifs particuliers agissant dans chaque trouble pathologique, et, aussi, sur la connaissance des mécanismes physiologiques dans le genre de ceux que nous avons donnés à propos de l'hypertension artérielle, de l'ulcère, etc., par lesquels les facteurs affectifs interviennent dans le processus de la maladie.

Le premier soin du psychothérapeute est donc de faire un diagnostic psychosomatique. Il comprend, d'une part, un diagnostic somatique ordinaire, et, d'autre part, la détermination psychiatrique complète des facteurs de la personnalité, la nature du facteur psychologique causal, et, si possible, la date de son immixtion dans la vie du sujet.

Afin de reconstituer parfaitement l'histoire de la maladie, le psychanalyste accorde généralement une attention toute spéciale, d'un côté, à la succession chronologique de l'évolution des symptômes, et, de l'autre, aux situations extérieures de la vie et aux états affectifs du malade. Il constate alors très souvent que les premiers symptômes somatiques, parfois fugaces, apparaissent dans l'enfance ou dans l'adolescence lorsqu'un état affectif n'a pu être résolu par le sujet.

Ils peuvent disparaître en surface pendant un temps plus ou moins long pour réapparaître toutes les fois que les mêmes situations affectives, créatrices d'un conflit interne, se renouvellent. Enfin, le trouble somatique peut s'installer définitivement, passer à l'état chronique, avec paroxysme dans les états conflictuels.

Les soins donnés aux malades consistent d'abord en traitements locaux, allopathiques, homéopathiques ou autres, essentiellement symptomatiques et destinés à soulager plutôt qu'à guérir, et, ensuite, en une action psychothérapeutique profonde qui s'attaque aux facteurs affectifs fondamentaux.

A cet effet, le médecin met le malade, d'une façon aussi progressive que possible en face de la situation

conflictuelle primitive afin de l'en libérer. Parfois, d'ailleurs, ce rappel, surtout s'il est un peu brusqué, aggrave les symptômes somatiques, et, d'autre part, la disparition des troubles physiologiques est capable de faire surgir des manifestations névrotiques nouvelles, par un phénomène de substitution, sorte de curieuse alternance que les homéopathes connaissent bien et qu'ils désignent sous le nom de métastase, qu'il ne faut pas confondre, bien entendu, avec la métastase cancérigène.

Quoi qu'il en soit, le remède psychanalytique consiste à amener à la conscience les fantômes de l'inconscient toujours avides de réalisations. A mesure que les mirages et les épouvantails deviennent compréhensibles, les troubles physiologiques, selon les psychanalystes, se feraient progressivement de plus en plus rares. C'est ce que Maeterlinck, sans cependant s'inspirer de la psychanalyse, a autrefois exprimé en cette belle formule: « Ce qui a été transformé en conscience n'appartient plus aux puissances ennemies. »

Sans vouloir critiquer en quelques mots la méthode psychanalytique disons toutefois que ce procédé d'analyse nous paraît sujet à des causes d'erreurs. La suggestion inconsciente du médecin peut intervenir à tout instant, en particulier par la nature des questions posées, de sorte que celui-ci recevra des malades les réponses qu'il désire *in petto* obtenir. Ainsi pourront s'échafauder d'extraordinaires complexes qui seront le reflet des idées préconçues du thérapeute. Cela est si vrai qu'il arrive fréquemment que deux médecins, étudiant successivement le même malade, découvrent des complexes différents.

D'autre part, si, comme le veulent les psychanalystes, les complexes sexuels jouent vraiment un rôle important dans la genèse des névroses et de certains troubles psychosomatiques, on a souvent l'impression, à la lecture de quelques psychanalyses, que l'obsédé sexuel est, non pas le malade, mais le médecin.

La méthode prête encore plus fortement à discussion lorsqu'elle prétend que le seul fait d'amener à la conscience les complexes pathogènes refoulés produit une décharge affective et la guérison. Effectivement, comme nous l'avons précédemment signalé, cela peut se produire. Mais, en réalité, dans un grand nombre de cas, si la guérison a lieu, elle semble due, en partie tout au moins, à la suggestion, car, d'après les affirmations du médecin, le malade est persuadé que la mise à jour des complexes pernicieux doit être suivie du retour à la santé.

On comprendra, dans ces conditions, que la mise en lumière d'un complexe quelconque, vrai ou fictif, puisse produire la guérison si le médecin a préalablement suggéré, implicitement ou explicitement, qu'il doit en être ainsi.

Quant à la guérison elle-même, elle est le fait de processus qui comportent à la fois des mécanismes psychologiques comme dans le cas des affections purement névropathiques et des mécanismes physiologiques dans le genre de ceux que nous allons maintenant examiner.

Les troubles somatiques

Voilà donc une première catégorie de troubles pathologiques justifiables du traitement suggestif. Demandons-nous maintenant si des maladies nettement organiques peuvent aussi guérir par la suggestion.

Quelques considérations relatives à la constitution du système nerveux et à son fonctionnement dans le cas particulier qui nous intéresse vont nous permettre de répondre à cette question.

Le système nerveux chez l'homme comprend deux parties essentielles: le système nerveux cérébro-spinal et le système nerveux végétatif.

Le système nerveux cérébro-spinal est formé de l'encéphale, de la moelle épinière et d'un certain nombre de nerfs. Il constitue, d'un côté, grâce aux organes des sens,

notre moyen d'information par excellence, et il nous permet, d'un autre côté, par l'innervation des muscles striés dits « volontaires », d'agir au-dehors. Il est donc essentiellement tourné vers le monde extérieur, vers la connaissance et l'action.

Le système nerveux végétatif quant à lui est constitué du système sympathique, comprenant essentiellement deux grandes chaînes nerveuses longeant la colonne vertébrale, et du système parasympathique.

Chaque chaîne du système sympathique est interrompue par des renflements que l'on appelle les « ganglions sympathiques » et qui sont au nombre de 23, soit 23 x 2 ganglions pour les deux chaînes. Ils sont reliés à la moelle épinière par un filet nerveux et envoient des nerfs (nerfs sympathiques proprement dits) aux viscères, aux vaisseaux, aux glandes de la peau, etc. Ces nerfs présentent sur leur trajet des enchevêtrements de filets nerveux ou plexus dans lesquels on trouve des ganglions secondaires enfouis parfois dans l'épaisseur des organes. L'un des plus importants de ces plexus est le plexus solaire situé au-dessus du diaphragme. Il renferme deux gros ganglions arqués ou ganglions « semi-lunaires » placés sur l'estomac. Il innerve cet organe, le diaphragme, l'intestin, le foie, l'aorte, la rate. On a donné au plexus solaire le nom de « cerveau abdominal » parce qu'il préside aux fonctions des grands viscères de l'abdomen.

Le système nerveux parasympathique est associé au système sympathique.

Outre quelques ganglions, il comprend essentiellement des filets nerveux d'origine encéphalique et des filets d'origine médullaire. Le nerf pneumo-gastrique, qui innerve le cœur» l'estomac, les poumons, le pancréas, le foie et la rate, en constitue la partie la plus importante.

Les deux systèmes, qui, par leur rôle respectif, sont souvent antagonistes, assurent l'un et l'autre le fonctionnement normal des organes de la vie végétative et

présentent une apparente autonomie vis-à-vis du système nerveux cérébro-spinal. Sous leur action, notre cœur, notre intestin, la plupart de nos organes peuvent vivre en nous d'une vie qui semble indépendante. Mais les centres des réflexes dits sympathiques et parasympathiques sont en réalité localisés soit dans le bulbe rachidien, soit dans la moelle épinière, les ganglions sympathiques et parasympathiques n'étant que des relais.

Il s'ensuit que les deux grands systèmes: cérébro-spinal et végétatif ne sont pas séparés comme le croyaient les anciens physiologistes, ils sont au contraire en relation anatomique étroite, de sorte que ce qui trouble l'un trouble l'autre. Leurs fonctions sont synergiques et concourent à assurer l'unité fonctionnelle de l'individu. Tous deux sont, d'autre part, tributaires du milieu humoral circulant, sang et lymphe, lequel dépend lui-même de tout l'organisme. Quand le milieu humoral s'écarte de sa constitution normale, c'est la maladie, et il ne faut pas une modification bien grande pour déséquilibrer ou éteindre 1' « esprit ».

Il est intéressant de savoir ici s'il existe des corrélations neuroendocriniennes et tout particulièrement des relations directes ou indirectes entre l'encéphale et les glandes endocrines, celles-ci conditionnant, pour une large part, l'état de santé et celui de maladie.

En 1926, le professeur Gley, qui était en quelque sorte le spécialiste « officiel » de l'endocrinologie française, proclamait qu'il n'y en avait pas. Cette affirmation, même à l'époque où elle fut faite, pouvait, à priori, sembler imprudente, car on n'ignorait pas que dans le domaine voisin des glandes exocrines (salivaires, gastriques, etc.) le système nerveux entre en jeu.

Précisément, il fut démontré par la suite que les glandes à sécrétion interne possèdent une double innervation sympathique et parasympathique formée de filets appartenant en principe à la catégorie des fibres grises ou fibres de Remak, c'est-à-dire dépourvues de myéline et

recouvertes seulement d'une gaine de Schwann. Ces fibres proviennent des ganglions nerveux, reliés eux-mêmes, comme nous l'avons vu, à des centres situés dans la moelle épinière ou dans le bulbe. De plus, deux glandes endocrines de première importance, l'hypophyse* et l'épiphyse, sont en relation directe avec la partie du cerveau que l'on appelle le diencéphale moyen. Il apparaît, par conséquent, que toutes les glandes endocrines possèdent des centres d'innervation dans le système nerveux central (1). Or, ces centres, d'où partent des influx dynamo génétiques ou inhibiteurs, constituent eux-mêmes des récepteurs pour des influx résultant d'excitations internes ou externes, de sorte que tous les événements intérieurs ou extérieurs peuvent avoir une répercussion sur le système endocrinien. L'observation et l'expérience montrent en effet que le diabète insipide, la glycosurie émotionnelle, l'hypertension artérielle, les troubles psychiques de la menstruation, certaines formes d'artériosclérose, et, en général, la plupart des maladies dites « psychosomatiques » sont dus, pour une grande partie, à une excitation émotionnelle des endocrines.

Au surplus, en dehors de toute cause émotionnelle précise, il existe des états d'organicité humorale sans atteinte anatomique, c'est-à-dire des maladies par simple déviation chimique, surtout endocrinienne. A cet égard, dans la pathologie courante, la novocaïne a bouleversé bien des dogmes en nous montrant l'effacement presque immédiat de mouvements pathologiques dont le substratum anatomique ne faisait aucun doute autrefois.

Pour en revenir plus spécialement au système nerveux, il convient toutefois de remarquer que si les deux grands systèmes nerveux sont physiologiquement solidaires et s'influencent réciproquement, l'action du cerveau sur les fonctions végétatives est normalement assez faible. Néanmoins elle existe et peut même devenir très importante dans les troubles névropathiques et psychosomatiques ainsi que dans certaines conditions expérimentales comme le mon-

trent les célèbres expériences sur les réflexes conditionnés du savant russe Pavlov et de son école.

Bornons-nous à relater l'une des plus saisissantes. Metanikof immunise des lapins contre le choléra par des injections répétées de vaccin. A chaque piqûre, il fait tinter une clochette ou bien gratte légèrement le dos de l'animal. Les injections sont arrêtées lorsque l'immunité est acquise, mais diminue peu à peu avec le temps. Lorsqu'elle a disparu, il suffit de faire entendre le son de la clochette ou bien de gratter le dos du lapin pour que celui-ci soit de nouveau immunisé.

Il résiste parfaitement à des injections de bacilles cholériques alors qu'un lapin témoin sur lequel on n'a pas pratiqué les manœuvres précédentes, grattage par exemple, succombe rapidement sous l'action des mêmes microbes.

En outre, la simple représentation mentale, chez l'homme, d'une forte sensation, est quelquefois capable de susciter le réflexe adéquat à cette sensation. Ainsi, Haab a observé que de s'imaginer une lumière vive amène la contraction des pupilles. Maxwell a constaté le phénomène de « chair de poule » sur le bras que son sujet imaginait trempé dans l'eau glacée. Le docteur Maingot, chef de service de radiologie à l'Hôpital Laennec, a montré, grâce à l'écran radioscopique, que les mouvements de l'estomac d'un sujet s'accéléraient immédiatement si l'on parlait d'un mets délectable; ils ralentissaient dans le cas contraire. Si le sujet imaginait qu'il consommait un corps gras, la vésicule biliaire se contractait et lançait un flux de bile dans l'intestin.

Par un processus analogue, on peut très facilement accélérer le rythme cardiaque. Il suffit de se mettre dans un état émotionnel convenable par évocation d'un souvenir plus ou moins effrayant. La diminution des battements est plus difficile à obtenir: néanmoins on y parvient quelquefois par le truchement d'images suggérant le calme. « A Baltimore, écrit Marilyn Ferguson, un psychologue physiologiste,

Bernard Engel, et un spécialiste des maladies cardiovasculaires, Eugène Bleecker, ont réussi à apprendre à des malades cardiaques à maîtriser des anomalies telles que la fibrillation et la contraction ventriculaire prématurée.

Le malade surveille une boîte au pied de son lit d'hôpital. La boîte est branchée sur les battements du cœur et des lampes s'allument : jaune (maintenez le rythme); rouge (ralentissez le rythme); vert (accélérez). Beaucoup des malades ont appris à dominer leur rythme cardiaque chez eux. Des résultats analogues ont été obtenus par des chercheurs de l'Université Rockefeller, au Centre médical Cornel du New York Hospital, ainsi que dans des cliniques privées. D'autre part, des sujets de la clinique Lafayette à Détroit, de la Harvard Medical School et de l'Université Rockefeller, ont appris à abaisser régulièrement et de façon importante leur tension artérielle et à la maintenir basse. »

Bykov a établi ce t'ait remarquable que le métabolisme basal (quantité de chaleur dégagée par heure et par mètre carré de surface corporelle) était influencé par l'idée de froid ou de chaud. Il a vu, en particulier, chez les employés des trains de marchandises qui se tiennent sur les plates-formes de wagons que leur métabolisme augmentait régulièrement dès leur départ de Leningrad, un long chemin à travers le froid étant en perspective. Le chemin de retour était, au contraire, le signal du futur passage dans un local chauffé; aussi, quoique le froid restât le même, leur métabolisme baissait régulièrement à mesure que le train se rapprochait de Leningrad, c'est-à-dire de la chaleur. Enfin, nous avons vu (chapitre IV) le rôle des « placebos ».

Tenons-nous en à cette série d'observations et d'expériences. Elles montrent d'une façon indubitable qu'une excitation psychique est capable de produire une action physiologique intense, et cela n'est pas absolument surprenant étant donné les relations anatomiques qui existent, ainsi que nous l'avons souligné, entre le système nerveux cérébro-spinal, par conséquent le cerveau, et, d'autre part, le système nerveux végétatif et les endocrines.

On conçoit par conséquent que la suggestion ou l'autosuggestion, l'idée de guérison, la représentation mentale de l'état de santé, la volonté de guérir puissent agir efficacement et puissamment sur l'organisme, susciter des modifications physiologiques importantes, favoriser l'oxydation des réserves organiques, augmenter la thermogénèse, éliminer les toxines, activer les sécrétions gastrique, pancréatique, hépatique et celle des glandes hormonales, exalter la phagocytose, les réactions de défense, le pouvoir antixénique* du terrain, accélérer les processus de cicatrisation. Au surplus, dans une lésion organique, l'organe malade n'est généralement pas entièrement touché. 11 subsiste des parties saines qui cependant ne réagissent pas, paralysées par le contact des régions malades qui les imprègnent de toxines. Sous la poussée des changements circulatoires brusques, dus à l'action psychique (analogue à celle qui se produit lorsqu'on dit à quelqu'un « vous rougissez » ce qui amène le pourpre au visage), ces parties intactes pourront se trouver débarrassées de leurs poisons et recouvrer rapidement une activité qui semblait perdue.

Comment pratiquer l'autosuggestion thérapeutique

La méthode que nous préconisons fait appel à la fois aux forces de l'inconscient et aux facultés conscientes volontaires. Elle ne présente aucune contre-indication, elle peut être employée seule ou en même temps que n'importe quel traitement médical et elle s'applique indifféremment aux troubles névropathiques, aux affections psychosomatiques et aux maladies nettement organiques.

En outre, avantage appréciable, elle n'exige pas l'intervention d'un tiers comme c'est le cas dans les traitements par la psychanalyse, l'hypnotisme, la sophrologie et par les différentes méthodes de suggestion.

Il convient tout d'abord, à titre préventif, de ne pas penser à la maladie. Redouter une maladie déterminée conduit à exagérer les sensations douloureuses et à les interpréter dans le sens de cette affection, ce qui peut fausser les diagnostics.

En outre, il est certain que la crainte des maladies, y compris les maladies microbiennes, met l'organisme en un état d'infériorité qui favorise leur apparition. Dans le même ordre d'idées, le pessimisme, la tristesse, l'inquiétude, la méfiance, la jalousie sont défavorables à la santé. En revanche, la volonté, le courage, la confiance en soi, l'optimisme raisonné, toutes vertus qu'il est possible de développer, ainsi que nous le montrons dans cet ouvrage, favorisent certainement l'équilibre vital.

Ambroise Paré n'avait-il pas constaté que les soldats victorieux guérissaient plus rapidement de leurs blessures que les soldats des armées vaincues. Développer ces qualités « euphoriques » et rejeter les pensées déprimantes, c'est donc, sans doute, acquérir plus de virilité morale, mais c'est aussi gagner plus de résistance physique.

Outre ces moyens généraux et indirects, nous vous recommandons, afin d'affermir votre santé, de répéter la formule suivante trois ou quatre fois par semaine, le soir avant de vous endormir et après un exercice de relaxation.

« J'ai confiance en moi.

Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.

Je dors chaque nuit parfaitement et je m'éveille bien reposé.

J'éprouve un bien être continuel.

J'ai de l'appétit, je mange posément et ma digestion s'accomplit normalement.

Je suis de plus en plus résistant, de plus en plus fort.

Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. »

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, cette formule assez générale est très efficace, car beaucoup de maladies décrites comme des entités ne sont, en fait, que l'aboutissement tardif d'une lente déviation de la physiologie tissulaire sous des influences qui n'ont rien de spécifique.

Supposons maintenant que, brusquement terrassé, vous êtes en proie à de vives souffrances. Vous attendez le médecin avec une certaine inquiétude. Des images menaçantes, telles que l'idée d'une aggravation de votre état ou même celle d'une issue fatale, envahissent votre esprit.

Refusez leur audience, chassez-les dès qu'elles apparaissent et dites-vous bien que les symptômes qui vous affectent ne sont que l'expression d'une réaction de défense de l'organisme et qu'en l'occurrence celui-ci mobilise intelligemment ses forces pour rétablir un équilibre momentanément rompu. Par conséquent, ne dites pas: « Je suis malade », mais pensez: « Je suis en train de guérir. »

Efforcez-vous de rester calme. Priez, s'il y a lieu, votre entourage de vous laisser en paix, de ne pas s'agiter autour de vous. Détendez-vous physiquement et moralement. Essayez de vous assoupir, car le sommeil laisse au système nerveux végétatif l'entière disposition des énergies organiques. Et, si la douleur ou la fièvre vous empêchent de somnoler ou de vous détendre complètement, répétez néanmoins: « Je suis calme... Mes muscles sont relâchés... Mes nerfs sont détendus... Je suis tranquille... Je m'assoupis. » Il s'ensuivra toujours une torpeur bienfaisante.

Vous pouvez d'autre part, en toutes circonstances, et quelle que soit son acuité, atténuer ou même faire disparaître plus ou moins complètement le symptôme douleur.

A cet effet, appliquez votre main sur la région endolorie de votre corps, et, ainsi que le recommandait Coué, répétez très rapidement, presque sans y penser: « Ça

passe... Ça passe... Ça passe... » Cette sorte de mantra* agit comme un véritable anesthésique à condition toutefois de redire la phrase un grand nombre de fois et de ne pas poser trop tôt cette question: « Est-ce que ma souffrance disparaît vraiment? » Elle réapparaîtrait à ce moment précis.

Venons-en maintenant aux états chroniques. Lorsqu'ils ont une origine névropathique ou psychosomatique, leur guérison par la suggestion peut être obtenue rapidement et parfois instantanément.

Quand ils sont nettement organiques, il convient de s'armer de patience car le traitement suggestif doit être poursuivi pendant longtemps. Néanmoins, mais à condition de l'appliquer avec la plus grande confiance, et, comme nous venons de le dire, avec persévérance, il accomplit parfois de véritables guérisons et réussit là où des traitements médicamenteux ont échoué.

Dans tous les cas, c'est-à-dire qu'il s'agisse de troubles névropathiques, psychosomatiques ou organiques, appliquez la technique suivante:

1° Le soir, au lit, après quelques mouvements de respiration profonde suivis d'un exercice de relaxation, répétez machinalement, une dizaine de fois: « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. »

Cette formule, qui était celle de Coué, volontairement imprécise quant à la nature du trouble pathologique dont on souffre, évite l'évocation malencontreuse de celui-ci. Tout en la répétant, ayez en arrière-plan cette pensée que votre inconscient œuvrera au cours de la nuit dans le sens de la guérison par le truchement du système nerveux végétatif et des glandes hormonales.

2° Le matin, au lever, utilisez pleinement vos facultés conscientes, votre volonté, et placez-vous en quelque sorte dans une situation de révolte vis-à-vis de votre état pathologique. Dites: « Je veux guérir » et répétez cette phrase en toute conscience et avec toute votre volonté. Au besoin,

écrivez-la plusieurs fois. Écartez résolument les pensées de doute et de défaillance. Remplacez-les par des sentiments de joie, d'optimisme et de confiance.

Imaginez-vous tel que vous serez quand votre guérison sera assurée, quand vous pourrez agir librement et que vous ne serez plus une charge pour votre entourage. Et, qui plus est, figurez-vous que vous êtes déjà guéri, que vous jouissez de nouveau de la plénitude de vos moyens, et efforcez-vous de vous émouvoir profondément en songeant au bonheur de vous retrouver en bonne santé.

3° Deux ou trois fois dans la journée et au gré des circonstances ou de l'inspiration, imaginez que l'organe dont vous souffrez: cœur, poumon, estomac, rein, etc., fonctionne parfaitement. Aidez-vous, à cet effet, de représentations anatomiques et de descriptions physiologiques. Si vous êtes cardiaque, imaginez que votre cœur bat normalement. Si vous êtes porteur de lésions tuberculeuses ou autres, voyez-les se cicatriser, puis disparaître. Si votre estomac est atone, voyez-le se contracter. Si vous êtes anurique, pensez que vous avez envie d'uriner.

Allez très loin dans ces représentations mentales, même si elles vous semblent puériles et a priori inutiles. Ainsi, si vous êtes couvert d'acné, imaginez que votre visage est intact. Si vous êtes albuminurique, imaginez que votre urine chauffée restera limpide et ne présentera plus de floculations d'albumine. Vous pouvez aussi parler à l'organe malade et l'inviter doucement et longuement à mieux fonctionner, à se calmer, à devenir insensible. Parfois, employez la manière impérative et mettez-le en demeure de travailler normalement.

C'est ainsi que procéda le lieutenant-aviateur Jacques d'Arnoux, dont nous avons parlé dans le chapitre précédent, et qui, rappelons-le, les reins luxés, la moelle épinière en partie brisée, à demi paralysé, résolut de vivre et de guérir. Et, effectivement, il recouvra l'usage de ses membres ainsi que la santé.

« Pour restaurer mes cellules, écrit-il en des pages frémissantes d'une volonté surhumaine, je violente mes jambes atones, je les contracte et j'excite en elles des vibrations internes. Et si quelques parties atrophiées restent mortes» je ferai quand même une projection de fluide, une infusion volontaire d'influx nerveux en apportant dans cet effort une rage sourde, une rage placide. Je retracerai le courant de la moelle aux membres. »

Le training autogène

La méthode d'autosuggestion thérapeutique que nous venons de décrire et qui est la nôtre a évidemment notre préférence. Toutefois il existe d'autres procédés de traitement mental, et, en particulier, la remarquable méthode de relaxation de professeur J.-H. Schultz connue généralement sous le nom de « training autogène ».

Elle permet au malade de réaliser, selon l'expression du professeur Schultz, un « revirement de lui-même en allant de l'extérieur vers l'intérieur » de telle sorte qu'il soit capable de commander les fonctions et les organes ordinairement indépendants de la volonté. « A notre époque, écrit le professeur Schultz, la vie exige de l'homme un maximum de tension et de maîtrise de soi dans son activité quotidienne; il en résulte facilement un état de crispation qui peut perturber jusqu'aux fonctions apparemment les plus automatiques comme la respiration, la digestion, etc. C'est cet état de crispation que le training autogène doit faire cesser. »

Par le truchement de phrases-clés, appelées « formules concentratives » *(formelhafte Vorsatzbildungen),* le training autogène s'exerce successivement en 6 domaines : les muscles, le système vasculaire, le cœur, l'appareil respiratoire, les organes abdominaux, la tête.

Les premiers exercices, qui sont analogues aux exercices de relaxation que nous avons précédemment décrits, sont des exercices de décontraction musculaire.

Vous vous asseyez dans un fauteuil confortable, la tête appuyée au dossier, les avant-bras reposant sans aucune gêne sur les accoudoirs, les pieds rapprochés et les genoux écartés, tous les muscles étant totalement relâchés. Si vous ne disposez pas d'un fauteuil, vous pouvez vous allonger sur un lit, la nuque étant soutenue par un coussin, ou encore vous asseoir sur un tabouret dans l'attitude dite du « cocher de fiacre assoupi », le corps affalé et le dos rond.

Puis, ayant fermé les yeux, vous vous concentrez intensément sur la première phrase-clé:

Mon bras droit (gauche pour le gaucher) *est tout à fait lourd.*

Vous la répétez intérieurement cinq ou six fois selon le rythme qui vous convient, tout en intercalant deux ou trois fois cette autre formule: *Je suis tout à fait calme.*

Une nette sensation de pesanteur doit apparaître, le plus souvent au coude et dans l'avant-bras. A la palpation, faite par un tiers, la musculature doit être totalement flasque.

La « reprise », qui, d'après le professeur Schultz, est aussi importante que la décontraction, consiste à faire plusieurs flexions et extensions énergiques du bras, puis à inspirer profondément, et, enfin, à ouvrir les yeux.

Les exercices de décontraction musculaire doivent être effectués deux ou trois fois par jour. Au bout d'une quinzaine de jours d'entraînement, la sensation de pesanteur, qui se manifeste dans le bras sur lequel s'exerce l'attention, se généralise, par transfert psychologique, à l'ensemble des membres.

Lorsque cette sensation est définitivement installée, soit environ trois semaines après le début du premier exercice, vous faites appel à la seconde phrase-clé:

Mon bras droit (ou gauche pour les gauchers) *est tout à fait chaud.*

La sensation de chaleur se manifeste le plus souvent assez rapidement, et, contrairement à ce que l'on pourrait penser, elle n'est pas subjective. Des mesures précises ont montré que la température de la peau s'élève réellement cependant que la température rectale s'abaisse d'un demi degré environ. A cet égard, le professeur Schultz rapporte qu'un alpiniste prisonnier d'une avalanche de neige fut le seul, parmi ses camarades d'infortune, a s'en être tiré sans engelures, grâce au training autogène appliqué aux doigts, aux orteils, aux oreilles et au nez. Cette phase du training autogène rappelle le « Tumo » tibétain qui est une discipline combinant la plus sévère concentration avec l'autosuggestion et la gymnastique respiratoire. A l'aide de cette sorte de yoga, l'adepte répand une chaleur mystérieuse qui lui permet de lutter efficacement contre le froid.

L'autorégulation des vaisseaux étant réalisée, vous êtes en mesure de commander à votre activité cardiaque grâce à la phrase-clé:

Mon cœur bat calmement et vigoureusement.

Sa répétition détermine une régulation directe du rythme de l'organe, sans qu'aucun phénomène de modification respiratoire entre en jeu.

Trois semaines environ sont nécessaires pour arriver à un contrôle cardiaque satisfaisant. Lorsqu'il est acquis, vous passez à l'exercice correspondant à la quatrième phrase-clé:

Ma respiration est régulière et tranquille

Il entraîne une amélioration parfois remarquable du rythme respiratoire. Des chanteurs qui l'ont pratiqué y ont gagné une grande ampleur de la voix.

Après trois nouvelles semaines, l'abdomen est visé par des exercices de concentration sur le plexus solaire qui, on le sait, innerve les grands viscères abdominaux. Vous répétez cette phrase-clé:

Mon plexus solaire irradie de la chaleur

Vous devez alors avoir la sensation de baigner dans de l'eau chaude. En tout cas, l'observation clinique révèle que l'exercice provoque une décontraction intestinale et une modification du taux du glucose sanguin.

Enfin, vous employez la dernière phrase-ci:

Mon front est agréablement frais

Au total, l'entraînement au training autogène s'étend sur une période de trois mois, chaque exercice durant une dizaine de minutes. Il convient de ne jamais se forcer et de repasser, à chaque nouveau stade, par le stade antérieur. « Il faut passer tout naturellement, écrit le professeur Schultz, d'une sensation à l'autre, d'un domaine à l'autre, comme si l'on se promenait tranquillement. »

Les résultats cliniques, ra

par congestion passive, l'hypertension artérielle, les troubles du rythme cardiaque, l'asthme, les spasmes du tube digestif, la constipation, les douleurs abdominales, l'inflammation du côlon, les ulcères d'estomac, les maladies psychosomatiques.

Enfin, en psychanalyse, le training autogène permet de provoquer chez le patient une sorte de rêve éveillé riche en images d'origine subconsciente. L'état de relaxation doit être alors accentué, ce que l'on obtient facilement, d'après le professeur Schultz, en faisant converger les yeux vers le milieu du front.

A propos de cette méthode, Wolfang Luthe se demande « si la clé de la thérapeutique par la relaxation ne serait pas dans le fait que le sujet apprend à modifier les relations entre son système nerveux dit supérieur et celui tenu pour inférieur, ce qui permettrait aux forces naturelles du corps de retrouver leur capacité d'autorégulation ». Et il ajoute: « Cela revient à un retour de balancier dans le sens de l'état de santé... à l'opposé de l'adaptation négative qui suit un stress prolongé. »

Les limites de l’autosuggestion et de la volonté dans la guérison des maladies

Si l'autosuggestion et la volonté sont capables d'accomplir de véritables guérisons et parfois même des prodiges à peine concevables, il ne faut pas oublier que, pour agir avec une entière et durable efficacité, un traitement médical doit être intégral et complet.

Lorsque, sous l'influence de la pensée, on est parvenu à rétablir un équilibre physiologique détruit, à enrayer une affection plus ou moins grave, on n'a pas, pour autant, supprimé les causes profondes d'anomalies vitales.

La plupart de nos troubles pathologiques, de nos lésions sont, en effet, la conséquence de fautes commises

soit par nous-même, soit par nos ascendants, à l'encontre des lois de la vie.

Il convient, par conséquent, après toute guérison (quel que soit d'ailleurs le facteur qui l'a provoquée) de tendre vers une vie saine, et, en particulier, comme nous l'avons conseillé dans notre ouvrage, *Longue Vie,* de supprimer les erreurs diététiques qui sont à l'origine d'un grand nombre de maux.

En tout cas, il ne faut pas tomber dans l'erreur de certains thaumaturges ou de quelques sectes guérisseuses qui prétendent que l'esprit peut tout, que la maladie est une erreur, que le bien et la santé sont les seules réalités et qu'il suffit de nier le mal pour le voir disparaître.

En fait, l'homme est à la fois corps et esprit et s'il est vrai que la pensée et la volonté peuvent agir sur l'organisme, il n'en demeure pas moins que celui-ci est une réalité dont il faut tenir compte.

Admettre le contraire équivaut à prétendre, ce qui est une pure absurdité, que les pires erreurs de régime et d'hygiène peuvent être poursuivies sans risque et qu'une simple disposition d'esprit permet de braver impunément les lois de la physiologie.

Table des matières

IX
Conseils aux étudiants

Les conseils que nous donnons dans la plupart des chapitres de ce livre sont aussi bien destinés aux étudiants qu'aux autres personnes. En revanche, les directives que nous proposons dans ce chapitre se rapportent plus spécialement à l'exercice de la volonté dans le travail intellectuel. Si on les suit rigoureusement, elles sont propres à augmenter les chances de succès dans les examens et dans les concours.

Conseils généraux

Il faut avant tout que l'élève, l'étudiant ou tout autre travailleur intellectuel sache en toute certitude, et nous l'avons déjà souligné, que nul effort n'est perdu. Grâce au travail assidu, heure par heure, jour par jour, la mémoire s'organise et se développe, l'attention devient plus prompte et plus aiguë, le jugement s'affine, les bonnes habitudes s'installent et se fortifient.

Qu'il s'agisse de mathématiques, de sciences physiques ou naturelles, de médecine, de géographie, d'histoire, de philosophie, de droit, de littérature, l'étudiant, à mesure qu'il travaille ces matières, acquiert progressivement de saines habitudes de pensée · habitudes d'ordre rigoureux, de classement, d'expérience, de finesse, de perspicacité pour attaquer les difficultés. Et ainsi, grâce à la capitalisation des actes sous forme d'habitudes actives, il bénéficiera de plus en plus de ces avantages qui, après ses études au lycée ou en Faculté, lui permettront de devenir un homme compétent, ensuite un homme de talent et peut-être enfin un novateur ou un maître qu'on écoute.

Mais, pour parvenir aisément et rapidement à ce terme, il faut savoir travailler.

Comment travailler

Notons d'abord qu'avant d'entreprendre un travail intellectuel quelconque, et ceci est vrai également pour une tâche nouvelle, il est indispensable d'y penser à l'avance, par exemple la veille du jour ou on l'exécutera, et d'en imaginer avec précision les différentes phases, c'est-à-dire la façon dont on le réalisera. Au point de vue matériel, on rassemblera préalablement les notes, les livres, les documents, les objets nécessaires afin que tout l'effort soit utilisé à réfléchir, à apprendre, à rédiger, à exécuter.

« Pour mon travail expérimentai, écrit le professeur Langevin, je réfléchis longuement, j'agis seulement quand j'ai prévu tous les détails de l'action. »

Lorsque le départ est donné, il faut démarrer vigoureusement et œuvrer « fidèlement, exactement, persévéramment » (Nicole), ne jamais s'énerver, surtout si l'on a beaucoup à faire.

Dans tous les cas, et particulièrement en cette dernière circonstance, il convient de n'examiner qu'une seule chose à la fois et de suivre rigoureusement ces principes cartésiens:

- diviser chacune des difficultés en autant de parties qu'il se peut pour le mieux résoudre;

- conduire par ordre ses pensées en commençant par les objets les plus simples et les plus aisés à connaître pour monter peu à peu, comme par degrés, jusqu'à la connaissance des plus composés.

Ainsi que nous l'avons indiqué dans le chapitre VII, ne rien laisser dans l'ombre, faire scrupuleusement et à fond tout ce que l'on fait afin de n'y pas revenir, est également un principe qu'il faut appliquer avec la plus grande rigueur dans le travail intellectuel. Un travail bâclé, inachevé, n'est pas du

travail. De plus, il laisse à l'esprit une impression pénible, éminemment nuisible à la bonne réalisation de ce que l'on entreprend ensuite. C'est un poids lourd que l'on traîne avec soi.

Il faut aussi, dans les études, et, en général, dans l'accomplissement de toute œuvre, rechercher constamment les voies les plus simples, les plus directes et les suivre sans précipitation ni nervosité. En l'occurrence comme le recommande le proverbe, il est bon de se « hâter lentement».

Ce calme de l'esprit est généralement obtenu lorsqu'on s'est libéré de toute ambition de mauvais aloi, lorsqu'on s'est dégagé du désir d'arriver rapidement et à tout prix, lorsqu'on s'est affranchi de la hantise des examens et des concours.

« Tuons l'ambition, mais travaillons comme travaillent ceux qui sont ambitieux » enseigne cet intéressant petit livre: *La lumière sur le sentier,* inspiré des doctrines hindoues, c'est-à-dire œuvrons pour l'amour du travail comme le font généralement les grands artistes et les grands savants. Ce faisant, nous aurons l'esprit en paix et la qualité de notre ouvrage s'en ressentira.

Nous serons d'ailleurs à tout moment récompensé par les joies de la découverte, par ce sentiment de plénitude que l'on éprouve lorsqu'on acquiert de nouvelles connaissances, par une certaine impression de puissance issue de l'action menée à bien.

Au besoin, répétons cette formule suggestive: « Je n'ai pas besoin d'espérer pour entreprendre ni de réussir pour persévérer. »

Contrairement à ce que l'on croit habituellement, il n'est pas nécessaire de passer de longues heures à sa table de travail pour préparer un examen ou pour réaliser une œuvre même très importante.

L'observation courante montre que le cerveau est constamment en activité. Lorsque nous « ne faisons rien »,

quand nous « ne pensons à rien », des images, des idées se succèdent en notre esprit à la faveur d'associations parfois bizarres. Ce déroulement continuel ne fatiguant pas, il convient de l'utiliser.

Ce qui est facile avec un peu d'entraînement. Il suffit de créer en soi une *partialité de l'attention.* Dans la cohorte d'images et de pensées qui se présentent à notre conscience, il arrive nécessairement à un moment donné que l'une d'elles se rapporte à l'un des sujets intellectuels qui nous préoccupent. Arrêtons-le au passage en y projetant la lumière de l'attention.

De nouvelles chaînes d'images de même nature vont s'y greffer de sorte qu'à des associations d'idées quelconques se substitueront des associations utiles qu'on examinera sans fatigue, en spectateur intéressé.

Elles seront, bien entendu, suivies plus ou moins rapidement par des associations communes, mais le même processus que le précédent ne tardera pas à se renouveler surtout si l'on favorise son apparition.

Et c'est ainsi qu'en maintes circonstances, pendant lesquelles « nous perdons notre temps » il nous sera possible, grâce à ce « piège aux idées », d'apprendre et d'élaborer sans peine.

Comme nous l'avons également indiqué dans notre ouvrage précité, on mettra aussi à profit le travail subconscient qui s'accomplit pendant le sommeil et qui, parfois, est d'une qualité rare. Lorsqu'on ne parvient pas à résoudre un problème scientifique, philosophique, littéraire, ou même pratique, on le présente à l'esprit avant de s'endormir, sans y penser davantage, et, au réveil, il apparaît très souvent résolu, ou, pour le moins, éclairci. On peut immédiatement constater la réalité de ce fait en faisant l'expérience dans la recherche des mots croisés.

Toutefois, dans les conditions habituelles, le subconscient n'a pas de pouvoir magique. Il ne peut œuvrer

sur une question déterminée que si les facultés conscientes l'ont déjà examiné sur toutes ses faces. « L'inspiration, disait Napoléon, est la solution spontanée d'un problème longuement médité. »

Conseil pratiques

La connaissance s'acquiert par les livres, par les cours ou par les conférences, par les visites aux musées, par les voyages, par les enquêtes et les recherches personnelles, par l'audiovisuel, Internet, et, à l'occasion, par les conversations.

Quel que soit le mode d'information, toutes les notions intéressantes devront être résumées sur fiches lesquelles seront classées selon la nature des renseignements qu'elles contiennent. Ceux-ci forment bientôt une riche documentation qui permet de travailler avec sécurité, sans énervement et sans à-coups.

Les publications périodiques auxquelles on est abonné, les coupures de journaux et de revues seront soigneusement conservées et répertoriées afin d'être rapidement utilisables.

On se constituera, dans la mesure du possible, une importante collection d'ouvrages. Mais il faut les choisir avec discernement. Avant de les acquérir, on se préoccupera de leur date de parution, de la personnalité de l'auteur, voire de celle de l'éditeur. Pour les matières sujettes à des modifications fréquentes, telles que les sciences et certaines techniques, la dernière édition s'impose. Ayant chez soi les sources essentielles de documentation on évitera les pertes de temps dans les bibliothèques.

Cette question de temps est primordiale. La vie est si courte qu'on ne doit ni gaspiller une heure ni même perdre une minute sous prétexte qu'elle ne vaut pas la peine de se mettre au travail. Il faut au besoin protéger son temps contre les importuns dont la principale occupation est de vous le dérober tout en perdant le leur.

Les grands laborieux économisent les heures : ils ne dorment pas avec excès, ne mangent pas au point de s'alourdir, ils suppriment les visites inutiles, les correspondances oiseuses, ils évitent les conversations futiles et tout ce qui dissipe. Mais on peut dire que la grande économie qu'ils font est celle des minutes.

Et surtout il ne faut pas galvauder les heures et les minutes que l'on peut qualifier de « sacrées » pendant lesquelles on se sent énergique et lucide.

Voici encore quelques conseils qu'il est utile de suivre et que nous avons développés dans notre ouvrage consacré au développement de la mémoire:

Avoir toujours sous la main cet instrument indispensable qu'est le dictionnaire. Avec Chapelain, nous pouvons le considérer à juste titre « comme le trésor et le magasin des termes simples et des phrases reçues ». Il renseigne avec précision, accroît l'étendue de notre vocabulaire, stimule notre curiosité, éclaire notre jugement, enrichit et fortifie notre pensée tout en nous faisant mesurer l'étendue de notre ignorance.

Éviter de lire les œuvres médiocres, les ouvrages d'aigris et de mécontents, qui dépriment et découragent, alors qu'il y a tant d'œuvres splendides et réconfortantes.

Cependant, si, par aventure, il nous arrive de lire un ouvrage de médiocre qualité, n'en soyons pas contrits car il n'y a pas de mauvais ouvrage où il n'y ait quelque chose de bon. Au surplus, on peut tirer profit à lire un livre mal écrit, mal pensé ou insignifiant si l'on sait en relever les imperfections.

Varier les sujets d'études, tout en évitant, bien entendu, la dispersion, est une des conditions du délassement cérébral, de même qu'employer successivement certains groupes de muscles est une méthode qui diminue la fatigue corporelle et retarde son apparition. Le changement de direction des idées et la substitution d'un travail reposant à

un travail ardu est le procédé de choix des grands laborieux qui travaillent sans cesse et partout où ils se trouvent: en leur bureau, en voyage, en vacances, au cours de leurs flâneries. Si on leur demande comment ils se délassent, ils répondent: « En changeant d'occupation! »

Dangers qui menacent le travail de l'élève et de l'étudiant

Un assez grand nombre de dangers peuvent menacer le travail de l'élève et de l'étudiant. Ce sont, entre autres, le surmenage, et, corrélativement, l'emploi d'excitants psychiques, l'isolement moral en Faculté, l'influence néfaste de certains camarades, et, dans un ordre de considérations complètement différentes, des précédentes, l'usage exagéré du sport. Contre ces ennemis intérieurs et extérieurs, l'élève et l'étudiant auront à exercer leur volonté.

Le surmenage

Le surmenage est certainement l'un des maux majeurs de notre temps. Il frappe l'enfant comme l'adulte, le travailleur manuel comme le travailleur intellectuel, mais il sévit surtout chez ce dernier et tout particulièrement parmi les élèves des classes supérieures des lycées, qui préparent des concours difficiles.

Les troubles qu'il fait naître sont multiples et variés. Ils vont de l'impression d'épuisement physique et psychique que les Américains qualifient volontiers de « nervous break-down », à l'authentique maladie de cœur, en passant par les aberrations névrotiques plus ou moins graves, les spasmes gastriques, intestinaux et vésiculaires, les palpitations anormales et les maladies psychosomatiques dont nous avons précédemment parlé.

Il peut évidemment résulter, et, malheureusement, c'est assez souvent le cas, de programmes trop chargés qui nécessitent un effort mnémonique considérable. L'Enseignement

Supérieur confond en effet volontiers érudition et science, de sorte que les étudiants et surtout les élèves des classes préparatoires aux Grandes Écoles ont à assimiler, en un temps relativement court, une masse énorme et indigeste de matériaux. Tout se passe comme si l'on acceptait comme un axiome qu'un étudiant, une fois sorti de la Faculté, ne travaillera plus.

En tout cas, je défie un homme de bon sens, de lire, sans indignation, la liste des connaissances exigées aux concours d'entrée de ces écoles, et, hélas! étant donné le prodigieux développement des sciences en ces dernières années, il est difficile qu'il en soit autrement. Au reste, grâce à ce système, presque tout le monde finit par y trouver son compte: le « bon » élève pour qui un « bourrage » convenable suffit à faire illusion et le maître ou l'examinateur pour qui il est plus facile de constater qu'un élève ou un candidat sait ou ne sait pas telle ou telle partie de son programme que de discerner la valeur intrinsèque de son esprit.

Or, à notre avis, le rôle de l'Enseignement Supérieur est moins de communiquer des connaissances encyclopédiques que de fournir les instruments d'une acquisition personnelle du savoir préexistant, par le truchement de la documentation, ou latent, par le moyen de la recherche, une bonne méthode, un certain nombre de connaissances solides et d'un volume raisonnable, le goût de l'effort productif.

Quoi qu'il en soit, les choses étant ce qu'elles sont, c'est-à-dire les programmes d'étude étant très lourds, et, abstraction faite des autres causes de surmenage que nous examinons plus loin, celui-ci provient en grande partie, chez l'élève et chez l'étudiant, comme d'ailleurs chez l'intellectuel en général, des méthodes défectueuses de travail. Ce qui fatigue, en effet, et nous l'avons déjà plus ou moins explicitement signalé, c'est le travail désordonné, ce sont les travaux laissés à l'état d'ébauche, lesquels suscitent une sorte de rumination intellectuelle fâcheuse, un malaise indéfinissable alors que les tâches achevées apportent une

joie reposante. En outre, les inquiétudes quand on prépare des examens et surtout des concours, les émotions, les déceptions et parfois l'envie peuvent être également des causes de fatigue intellectuelle. Elles provoquent une série de chocs psychologiques dont chacun forme ce que l'on appelle un « stress ». Cette sorte d'agression libère, par le truchement des glandes à sécrétion interne et en particulier par la mise en jeu du système surrénalo-hypophysaire, des substances hormonales, perturbatrices de l'équilibre neuromusculaire, lesquelles, à la longue, finissent par créer des troubles psychiques, psychosomatiques et même somatiques.

Sans doute, on peut demander aux neuroleptiques, appelés, dans le langage courant, « tranquillisants » ou « pilules du bonheur », le remède au surmenage, mais, outre que leur emploi prolongé est dangereux, ils ne font que masquer la fatigue sans la combattre vraiment. De plus, ils créent un véritable état d'inconscience.

De même, les excitants sont souvent nocifs, car, ainsi que l'écrit le docteur Paul Chauchard, « ils permettent dans une euphorie totale de dépasser ses forces: agents de l'effort momentané, ils dopent et n'apportent pas à la fatigue un vrai remède qui serait le repos du cerveau et non une activité artificielle accrue. Particulièrement dangereuses et capables de provoquer de vrais troubles psychiatriques sont les amines psychotoniques ou amphétamines* dont on a bien fait d'interdire l'usage aux étudiants et qui ont permis le dopage des soldats allemands en 1940. »

Les seuls agents « anti-fatigue » recommandables sont ceux qui agissent dans le même sens que les fonctions métaboliques naturelles, et, à cet égard, les vitamines C, B6 et B12, les extraits d'organes, les dérivés protidiques et même certaines hormones peuvent, après avis médical, être absorbés sans crainte. Avec ces produits, les risques de troubles secondaires et d'accoutumance propres aux substances-dopings n'existent pratiquement pas.

Mais il vaut mieux prévenir que guérir et la sérénité, la quiétude, la puissance de l'esprit doivent être, en règle générale, recherchées ailleurs que dans les produits pharmaceutiques.

Les conditions premières, que l'on peut qualifier de « matérielles » permettant de conserver ou d'acquérir ces qualités précieuses, se trouvent dans une alimentation et une hygiène convenables telles qu'elles ont été précisées dans le chapitre III. A ce propos nous conseillons de nouveau vivement l'usage du germe de blé et du pollen que l'on peut appeler, à cause de leurs propriétés toniques et vitalisantes des « aliments miracles ».

A l'occasion, on pourra utiliser quelques plantes sédatives dont le mode d'emploi est indiqué à « Sédatifs végétaux » du lexique.

D'autre part, on aura recours à ce que l'on peut appeler des « remèdes psychologiques » relativement simples, mais qui demandent quelque patience et un effort de volonté dans leur application. Nous les avons, pour la plupart, précisés dans les chapitres précédents de sorte que nous ne ferons que les signaler ici: régler notre activité physique et intellectuelle en fonction de nos possibilités et l'organiser rationnellement; maîtriser nos émotions; se reposer.

Deux fois par jour, la première fois avant ou après le repas de midi, la seconde, au lit, avant de s'endormir, on pratiquera systématiquement des exercices de relaxation selon la technique qui a été décrite dans le chapitre IV. Ces exercices constituent le remède idéal du surmenage, de la nervosité et de la neurasthénie.

Ils seront complétés par le week-end qui doit procurer une diversion reposante (promenades hors des villes à l'atmosphère viciée, excursions, etc.) et par des vacances consacrées au repos et non à des voyages épuisants. Il conviendra d'éviter de les passer en compagnie de gens agités, négativistes, acariâtres, grincheux; ils soutireraient le

peu de forces qui nous restent si l'on est sérieusement fatigué.

L'isolement moral en faculté

Lorsque l'étudiant entre en Faculté, il éprouve d'abord une sorte d'ivresse semblable à celle du prisonnier qu'on vient de rendre à la liberté. C'est un état négatif en quelque sorte; c'est le sentiment d'être débarrassé de toute contrainte.

La plupart des étudiants éprouvent alors le besoin de s'affirmer à eux-mêmes cette liberté par le tapage, par des stations prolongées dans les cafés ou dans tout autre endroit.

Une fois que l'habitude de la liberté a dissipé le vertige des premiers temps, l'étudiant se sent cruellement isolé. Depuis l'école primaire jusqu'aux établissements d'enseignement secondaire compris, il avait eu des maîtres ou plus exactement des éducateurs comme enseignants. Maintenant, il a des professeurs qui n'ont de compte à rendre qu'à leur enseignement, qu'il soit littéraire, philosophique ou scientifique. Le professeur de Faculté connaît à peine ses élèves et ne sait rien ou ne sait que peu de choses sur leurs antécédents, sur leurs désirs, sur leurs aspirations et moins encore, si l'on peut dire, sur leurs rêves. Il n'y a guère que dans le domaine des travaux pratiques que l'étudiant entre en contact avec son professeur, mais, souvent, d'une manière indirecte, par l'intermédiaire du chef de travaux.

Et, cependant, c'est là que l'enseignement est véritablement fécond et que l'étudiant peut en extraire une « substantifique moelle ». Les travaux pratiques lui apprennent en effet à s'élever, par la réflexion, aux idées générales. Il se trouve là en face du réel et de ses difficultés, et il peut profiter des conseils et des encouragements de ses maîtres. Par conséquent il ne les négligera en aucun cas.

En outre, il est désirable que dans les établissements d'enseignement supérieur, et, en particulier, en Sorbonne, les travaux en groupe et des séminaires de recherches soient

de plus en plus développés. Il serait bon également qu'un professeur, très instruit en psychologie et en pédagogie, cessant d'être un « détaillant » du savoir, soit spécialement chargé de montrer aux élèves comment ils doivent travailler. Il leur donnerait des conseils pratiques ainsi que des encouragements, et, parfois, s'il y a lieu, il leur ferait un reproche amical. Il les aiderait à voir clair en eux-mêmes afin qu'ils prennent conscience de leurs qualités et de leurs défauts. A l'occasion, il serait aussi le confident de leurs espoirs, de leurs joies, de leurs contrariétés, de leurs soucis, de leurs ennuis, de leurs peines, des difficultés de toutes sortes qu'ils sont susceptibles de rencontrer dans leurs études ou dans la vie sociale. Et même, il pourrait être également un conseiller lorsqu'ils ne parviennent pas à résoudre, par leurs propres moyens, des problèmes matériels, psychologiques ou moraux délicats.

C'est ce que, personnellement, nous avons toujours fait avec nos élèves.

L'influence de certains camarades

« La vanité si grande vers la vingtième année soumet docilement les étudiants à l'opinion des camarades et principalement des pires vauriens qui ont généralement l'autorité que donnent l'audace, une allure décidée» sûre d'elle-même, un ton péremptoire et des termes violents. »

Cette phrase de Jules Payot, bien qu'écrite en 1893, est cependant d'une brûlante actualité, ce qui montre, entre parenthèses, que rien n'est nouveau sous le soleil. Effectivement, les meneurs, que l'éminent recteur de l'Académie de Dijon désigne sous le nom, certainement péjoratif pour beaucoup, de « vauriens », ont presque toujours l'ensemble des qualités qui en imposent & des jeunes dont la volonté est plus ou moins vacillante et dont le mode d'existence est quelque peu marginal vis-à-vis de la société. De ce fait, ils leur donnent facilement le ton. En prenant comme prétexte des revendications en partie légitimes, ils peuvent, grâce à

un verbalisme outrancier, comme cela a lieu couramment en politique, et par une sorte de suggestion, faire commettre aux plus sages les pires sottises, déchaîner des appétits, des mesquineries, des jalousies, des fanatismes qui se traduisent par des actes de violence injustifiables, des graffiti, des tags, des maculations indélébiles sur des monuments publics ou même historiques, des inscriptions ou des dessins orduriers pouvant être vus par tous, y compris par des enfants, par des déprédations et des destructions inutiles, en un mot par un vandalisme stupide.

En pareil cas, l'étudiant sérieux et maître de lui refusera de faire partie d'une « masse » très malléable et foncièrement exploitable. Il ne se laissera pas, comme une vulgaire marionnette, entraîner inconsidérément au gré des passions du moment; il n'agira qu'en pleine connaissance de cause et après mûre réflexion. Autrement dit, il fera preuve de discernement et de volonté. Avant de se rebeller contre les usages, les autorités et les lois de son pays, il songera, en particulier, qu'il est peut-être appelé à devenir l'un des dirigeants de demain.

Il évitera aussi les hypernerveux et les détraqués, quels que puissent être, par ailleurs, leur charme ou leur talent, les pessimistes et les mélancoliques, qui sont souvent des agents de démoralisation, les esprits négatifs, qui ont la manie de la critique et de l'obstruction, et, bien entendu, il fuira les ivrognes, les débauchés, les haineux et les pervers. S'il lui est impossible d'éviter la présence d'individus discordants, il s'isolera en lui-même et restera fermé et impassible.

En revanche, il recherchera la société de camarades dignes de lui ainsi que la compagnie de personnes droites, loyales, courtoises, ordonnées et sages. Il les tiendra au courant de ses travaux, de ses espérances, de ses déboires. S'il se peut, il s'affiliera, selon ses tendances, ses goûts ou ses aptitudes, à des groupements culturels, et, enfin, il remplacera le plus souvent le café ou la brasserie par des

causeries faites chez soi avec quelques camarades d'esprit solide et élevé et à qui il peut se confier.

Au cours de ces discussions amicales, qui lui montreront parfois qu'un problème déterminé peut être envisagé sous plusieurs angles et résolu selon des méthodes différentes, il ne cherchera pas à imposer ses points de vue, de même qu'il ne se soumettra pas aveuglément aux opinions qui peuvent lui être suggérées. En tout cas, il sera un interlocuteur compréhensif, aimable et bienveillant, et, pour ce qui a trait à ses travaux personnels, à ses idées et à ses propres opinions, il admettra et même sollicitera les critiques constructives, sachant qu'une œuvre humaine n'est jamais parfaitement bonne ni complètement mauvaise, qu'aucune opinion n'est intégralement vraie ou fausse et que dans les théories ou les doctrines les plus justes se glissent quelques détails inexacts, cependant qu'il existe toujours un peu de vérité dans les plus graves erreurs.

Pratiquez le sport, mais pas au-delà de vos forces

Dans le chapitre III nous avons montré que l'exercice physique bien compris, parfaitement dosé, apparaît comme l'un des moyens les plus efficaces dont l'homme dispose pour assurer son équilibre vital.

En outre, il est infiniment précieux aux intellectuels pour qui il offre une détente favorable de l'esprit. Aux élèves, aux étudiants, et, en général, à tous ceux que le travail cérébral tyrannise plus ou moins il apporte la diversion la plus efficace et en même temps la plus saine.

Mais si l'exercice modéré est un précieux auxiliaire du travail cérébral, en revanche, la pratique sportive outrée et l'athlétisme sont incompatibles avec une forte culture intellectuelle. Il est impossible ou tout au moins difficile d'être, à la fois, un recordman et un grand penseur.

Au surplus, les abus du sport et de l'exercice physique peuvent conduire à la déchéance physique. Bien des athlètes

sont aussi délicats que des malades et la plupart des grands sportifs meurent assez tôt. D'ailleurs, leur piètre valeur globale a été reconnue de tout temps. C'est ainsi que les Romains, qui songèrent un instant à utiliser les gladiateurs comme soldats, durent y renoncer, car ces hommes, pourtant musculairement très forts, ne possédaient aucune résistance à la fatigue et aux privations. Dans le même ordre de faits» notons, avec le docteur Th. Tissié, président de la Ligue Française d'Éducation Physique, que « dans une ville importante du Sud-Ouest où la jeunesse est excessivement sportive, le conseil de révision a dû éliminer 35 pour I00 de jeunes gens reconnus inaptes au service militaire ».

Ces résultats, *a priori* inattendus, tiennent au fait que si l'on impose à l'une des fonctions organiques, ici, à la fonction musculaire, une activité intense dépassant les limites de son équilibre avec les autres fonctions, elle se développe aux dépens de celles-ci qui régressent, deviennent de plus en plus fragiles, et, par conséquent, de plus en plus aptes à subir des troubles pathologiques.

C'est ce qu'exprime fort bien Georges Hébert, le célèbre rénovateur de l'éducation physique en France lorsqu'il écrit: « Quand le système musculaire travaille, il dépense de la matière vivante. Si son développement est poussé trop loin par un travail excessif ou des contractions exagérées, il peut arriver que les organes internes (poumon, cœur, appareil digestif) ne soient pas assez puissants pour fournir les matériaux nécessaires à la réparation. L'organisme est alors surmené et s'use prématurément. Le développement musculaire a donc une limite qu'il ne faut pas dépasser sous peine de graves inconvénients pour la santé. »

Le sportif, même amateur, et on a observé le fait chez certains étudiants, particulièrement en Grande-Bretagne, se trouve d'ailleurs souvent engagé dans un véritable engrenage qui l'entraîne vers un dénouement fatal et néfaste. Ses premiers succès compétitifs l'incitent à augmenter la dose de ses efforts. L'émulation peu à peu s'en mêle et ce sont alors

les rencontres sur les stades, les parties épuisantes de football ou de rugby, le cross-country, les matches, les challenges, la course éperdue vers les records.

Le cabotinage, qui entre également en jeu, conduit bientôt à redoubler les efforts et à user puis à abuser du dangereux doping qui consiste à absorber des produits (ortédrine, benzédrine, phénédryne, corydrane, tonédron, kinortine et surtout symparine) capables de supprimer la sensation de fatigue et d'augmenter le rendement de l'effort.

Le résultat ne se fait pas attendre. Les limites de la résistance assignées par la constitution organique étant épuisées, le malheureux sportif tombe brusquement atteint d'asystolie, d'albuminurie, de tuberculose ou de toute autre maladie grave: il est « claqué ».

Si, d'autre part, l'individu, tout en ayant les apparences de la santé, est atteint d'une dystrophie, c'est-à-dire d'une lésion organique due à un trouble de la nutrition, d'une prédisposition morbide latente, s'il vit sur des phénomènes physiologiques compensateurs qui masquent des déficits fonctionnels très réels, l'excès d'exercice physique ou de sport fait rapidement apparaître puis accentue le trouble pathologique qui évolue alors très souvent d'une manière irréversible. Le sport aura fait une loque définitive d'un être qui, normalement, ne se serait jamais aperçu qu'il était légèrement taré.

Il y a, sans doute, pour les élèves et les étudiants sportifs, des examens médicaux. Mais ils consistent essentiellement à envisager la musculature, le squelette, le cœur et le poumon, alors que le foie, dont on tient rarement compte, est le grand fournisseur de glycogène, donc d'énergie, alors que le rein, qui n'est examiné qu'en cas de troubles patents, est le filtre qui élimine les substances toxiques produites par les métabolismes et par le travail musculaire, et qui, dès la moindre atteinte, est la source de fatigues invincibles, alors que les glandes à sécrétion interne et le système nerveux, qui sont généralement ignorés, jouent

un rôle important dans les fonctions de nutrition et de relation. De l'examen de ces différents organes et appareils l'on pourrait déduire, dans une certaine mesure, les capacités physiques d'un individu, mais, cet examen, ainsi que nous venons de le souligner, n'est pas ou n'est que très rarement effectué.

Enfin, élèves, étudiants, éducateurs et parents doivent savoir que l'exercice physique n'efface pas la fatigue cérébrale. Se consacrer à des exercices sportifs violents et épuisants dans un but de détente mentale et sous couleur d'éducation physique, c'est ajouter le surmenage musculaire et organique (affectant le cœur, les reins, les poumons, etc.) au surmenage intellectuel dont nous avons précédemment parlé.

Il résulte de ce qui précède que dans les exercices physiques qu'on peut recommander aux élèves et aux étudiants, le choix est dominé par cette règle absolue: ces exercices ne doivent ni énerver ni aller jusqu'à la fatigue excessive.

X

L’éducation de la volonté chez l’enfant

Conseils aux parents

L'enfant étant destiné, une fois devenu homme, à se conduire lui-même, il est nécessaire qu'il soit exercé, le plus tôt possible, à agir de son propre mouvement, c'est-à-dire à se déterminer par des motifs personnels. Il est donc indispensable de lui donner, si l'on peut dire, une volonté.

A cet effet, il convient, d'une part, de le doter d'un ensemble d'automatismes sûrs, et, d'autre part, de créer en lui un pouvoir personnel de contrôle et de décision, un pouvoir de jugement critique et d'initiative rigoureuse. Autrement dit, la culture de la volonté chez l'enfant doit se faire dans une double intention et se poursuivre sur deux plans: aménager une nature obéissante, et, conjointement, susciter un sujet supérieur à cette nature, c'est-à-dire un sujet capable de la contrôler.

Pour atteindre ce double objectif, il faut d'abord inculquer à l'enfant de bonnes habitudes dès son plus jeune âge. Tétées, périodes de sommeil et de veille, soins de propreté seront rigoureusement réglés et non pas assujettis à ses caprices. Ces premières habitudes, bien qu'organiques, constitueront les éléments d'une discipline intérieure dont il ne manquera pas de bénéficier lorsqu'il sera plus grand. Souvent, en effet, l'enfant capricieux et fantasque est celui à qui les parents ont passé toutes les fantaisies alors qu'il n'était qu'un nourrisson.

Après quoi, d'autres habitudes physiques seront discrètement surveillées, et, si nécessaire, dirigées ou inculquées: satisfaction régulière des besoins organiques, propreté corporelle, bonne attitude à table, régularité et modération dans la satisfaction de l'appétit; les jeux seront contrôlés.

Ensuite, quand l'enfant sera capable d'exercer des efforts conscients, il faudra, dans ses différentes activités, et, en particulier, dans les jeux, dans les luttes, dans les excursions, l'habituer à endurer la fatigue, à ne pas se plaindre, sans motif impérieux, du froid, du chaud, de la faim ou de la soif.

Il importe toutefois qu'il ne devienne pas l'esclave des habitudes qu'il a contractées. C'est ainsi que des enfants font de véritables colères si l'on avance ou si l'on retarde l'heure des repas, l'heure du coucher ou du lever, si l'on change leur petit lit de place ou ses voisins de table ou simplement la timbale et l'assiette préférées. Il est indispensable de lutter, dès le plus jeune âge, contre cet exclusivisme et cette tyrannie des habitudes qui ne manqueraient pas plus tard de se changer en manies et de rendre l'enfant malheureux, insupportable aux autres et incapable d'initiative.

Car là est l'écueil de cette première éducation: il faut donner des habitudes à l'enfant mais n'en pas faire un maniaque. Le plus sûr moyen d'y parvenir, c'est de l'accoutumer à changer d'habitudes en évitant, bien entendu, de tomber dans l'incohérence et l'agitation.

Sans vouloir engager l'enfant dans la voie de l'ascétisme, il est bon de lui apprendre à résister au plaisir actuel soit pour l'ajourner, soit pour y renoncer définitivement. De même, il est utile de l'habituer à supporter vaillamment les petites douleurs telles que maux de dents, contusions, égratignures ou coupures sans gravité, etc.

Il faut aussi l'aguerrir contre la peur et lui apprendre à maîtriser ses cris et ses gestes. Une des conditions

essentielles permettant d'obtenir ce résultat est que les parents, et toutes les personnes qui gravitent autour de l'enfant, n'emploient pas la peur comme moyen d'éducation ou de coercition, même sous la forme de contes merveilleux où entrent en jeu des êtres mythiques.

D'autre part, quand un enfant vient nous confier ses craintes, il faut l'écouter avec douceur et avec bonté tout en recherchant les causes réelles de ses angoisses. Ensuite, lui montrer, par des explications adéquates et à la portée de son intelligence, que sa peur est sans fondement réel. Et, si ces explications sont impuissantes, ne pas hésiter à recourir à l'amour-propre en lui disant par exemple: « Tu es vraiment trop grand pour avoir peur de cela! »

Il faut aussi apprendre à l'enfant à se retenir de rire quand le rire est désobligeant, à garder pour soi l'impertinence ou la petite méchanceté gratuite, à conserver jalousement un secret malgré l'envie qu'on a de le confier pour paraître intéressant ou bien informé. Ce seront là autant de petites victoires que l'enfant peut assez facilement remporter sur lui-même et qui, peu à peu, l'accoutumeront à se maîtriser.

Parmi les habitudes relatives à l'intelligence, que l'enfant doit contracter de bonne heure, on peut signaler celle de la régularité dans le travail et l'habitude de l'effort pour apprendre et comprendre.

L'attention réfléchie, que l'on exigera de l'enfant quand il étudiera ses leçons, développera considérablement sa volonté, car nul n'apprend sans volonté, et, toutes les fois que l'on exercera l'enfant à penser, à dégager des idées précises, à percevoir et à enchaîner des rapports entre les choses et entre les idées, à élargir le cercle de celles-ci, on contribuera à former en lui l'aptitude à bien délibérer et à contrôler sa conduite d'après des principes clairs et des convictions réfléchies.

C'est dans l'étude que se forge la volonté à coups d'efforts. Utiliser là, d'une façon systématique, l'instruction par

le jeu, les méthodes abréviatives, les procédés récréatifs, l'étude sans contention d'esprit, la moralisation sans lutte et comme automatique, ne serait-ce pas renier le programme même de l'éducation libérale et y substituer je ne sais quel mirage ?

En définitive, et ceci est vrai pour l'enfant comme pour l'adulte, les méthodes qui président à l'éducation de la pensée président également à la direction de la volonté; elles enseignent à délibérer, et, ainsi, elles corrigent l'impulsivité qui est la plus grave des imperfections de la volonté.

L'ordre et la régularité sont également des habitudes précieuses que l'enfant doit acquérir très vite. Il faut veiller à ce qu'il mette ou remette chaque chose à sa place et qu'il accomplisse chaque action au moment voulu.

A cet effet, il est désirable que nos paroles et notre conduite envers lui soient le plus exactement possible la conséquence de ses actes.

Ainsi, un enfant ne range pas ses jouets. Si on le gronde, il peut éprouver un sentiment d'hostilité envers la personne qui l'admoneste, car il ne comprend pas toujours la nécessité de l'ordre ni ce que l'on veut lui enseigner. En revanche, il n'en est plus de même si l'on procède ainsi. Sans élever la voix, on lui demande de rétablir l'ordre dans ses affaires, et, s'il n'écoute pas, on range les jouets dans une armoire et hors de sa portée, puis l'on attend qu'il les redemande. Alors, à ce moment, on répond que l'on a ni le temps ni le désir de ranger constamment ses jouets et on les lui refuse jusqu'à ce que, de lui-même, il promette de ne plus créer de désordre.

Certains procédés, tels que l'encouragement, le défi, l'émulation, la fidélité aux engagements pris, qui sont de véritables exercices de volonté, seront parfois utilisés. On peut, par exemple, mettre l'enfant en face de difficultés matérielles ou intellectuelles (calcul, orthographe, questions d'histoire, de géographie ou de sciences) et, pour les lui faire résoudre, solliciter son énergie, son amour-propre, sa

générosité. On peut également employer le défi, qui, selon Maillet, est peut-être plus efficace que l'encouragement.

Dans un groupe d'enfants, on peut aussi faire appel à l'émulation qui se révèle généralement comme un stimulant puissant, mais, malheureusement, et ceci apparaît déjà avec le défi, elle a l'inconvénient de présenter aux enfants la conquête de la vérité non comme un but à atteindre mais comme le moyen d'affirmer leur supériorité. Elle est susceptible, par conséquent, d'exalter le penchant à la domination, et, pour ceux qui réussissent, d'exciter la vanité. En outre, les enfants, qui ne peuvent malgré leurs efforts supplanter leurs camarades, sont parfois pleins de dépit et même d'animosité secrète envers ceux-ci. L'insuccès constant est capable de les décourager en leur faisant prendre conscience de leur infériorité.

Il est bon aussi d'habituer l'enfant à tenir ses promesses, car chaque promesse qu'il tiendra sera une victoire remportée sur lui-même; en revanche, ne pas tenir ses engagements, c'est manquer d'énergie et parfois de courage. Au reste, l'enfant aime qu'on lui confie un rôle, qu'on lui demande un service, qu'on ait l'air, en un mot, de le croire capable de faire œuvre utile et sérieuse.

Sans se lasser, il faut lui dire et lui répéter: « Tu peux, donc tu dois. Tu pouvais éviter cette faute, tu aurais pu l'éviter. Tu pouvais apprendre plus vite et mieux ta leçon, tu devais le faire. Tu pouvais faire autrement et mieux, tu le devais. » On peut aussi employer une sorte de suggestion inoculée en lui disant: « Je sais que tu peux faire ce travail, que tu es studieux, que tu es sage, etc. » Il faut de plus accoutumer l'enfant à réfléchir, à délibérer, à penser par lui-même, car tout progrès du côté de la raison est, par cela même, un progrès du côté de la volonté et de la liberté. C'est le vrai moyen de lui faire éviter plus tard la résignation dolente ou la résignation passive. C'est l'engager progressivement dans la voie de l'initiative et de l'action.

Dans ce même but, il convient de lui donner la responsabilité de planifier, dans certaines limites, son emploi du temps et de s'imposer une discipline tout en veillant fermement à ce que son travail soit ordonné.

Après le travail, le jeu. Les jeux en commun sont à recommander. Non seulement ils sont favorables à l'organisme, mais ils constituent aussi une école de volonté, de solidarité et même de moralité. Ils sont une école de volonté parce qu'ils développent des qualités extrêmement précieuses telles que l'amour du risque, le sang-froid, l'audace, la décision et la patience.

L'enfant, qui s'exerce chaque jour aux épreuves fatigantes des jeux physiques, qui supporte avec entrain les efforts qu'ils exigent, devient vite capable de vouloir et de poursuivre fermement ce qu'il a voulu.

On peut d'autre part remarquer que les enfants qui se font du mal en jouant pleurent rarement; ils ont peur d'être raillés par leurs camarades, ils montrent du courage. Les jeux sont, en même temps, une école de solidarité, parce qu'en jouant les enfants s'initient aux difficultés de la vie sociale, leur volonté étant sans cesse en lutte avec d'autres volontés, leurs caprices avec d'autres caprices. Comme dans la société, il y a des lois que tous s'engagent tacitement à suivre: toute infraction à ces lois librement consenties est rigoureusement condamnée.

Par cela même, le jeu est une école de moralité car le tricheur est honni et chassé. En l'occurrence, l'enfant est d'une justice impitoyable: le respect de la règle et la justice dans le jeu sont, pour lui, des choses sacrées. En résumé, il est permis de dire que c'est en jouant que l'homme futur fait l'apprentissage de la vie en société.

L'obéissance est également pour l'enfant une école de volonté car elle l'habitue à faire passer les devoirs permanents avant les désirs d'un instant; elle le prépare à résister aux influences désordonnées et uniquement

individuelles; elle lui apprend à plier ses caprices devant la règle.

Et c'est aussi, comme l'a justement souligné M. Thamin dans sa préface du *Traité de Pédagogie* de Kant, une école de moralité.

« La moralité vraie, écrit-il, suppose une intention éclairée, une pensée. Ainsi, a-t-il fallu apprendre à penser. Mais cette pensée serait impuissante si notre volonté n'était assujettie à l'obéissance. Et avant d'enseigner la moralité proprement dite, dans la mesure où elle peut s'enseigner, il faut discipliner les volontés. Car, bien loin d'être synonyme d'indiscipline, la liberté trouve dans la discipline l'apprentissage qui lui convient. L'ordre dans la vie suppose un ordre préalable, l'ordre dans l'éducation. » Et il ajoute: « L'obéissance est déjà une image de la moralité. C'est la moralité des enfants. »

L'enfant, en effet, ne possède la raison qu'en puissance; il l'utilise un peu aveuglément car il est surtout sollicité et capté par les sensations, les perceptions, les images et les souvenirs. De plus, il n'est pas libre au sens rigoureux du mot: il est le jouet des impulsions de sa sensibilité. Il ne connaît pas encore la loi morale ou devoir; ses motifs d'action ne sont que des mobiles, c'est-à-dire des sentiments variables et changeants. Enfin, il est incapable d'introduire lui-même l'ordre et la régularité dans ses actions.

Or, ses parents et aussi ses maîtres possèdent, ou tout au moins sont présumés posséder la raison, la liberté, la loi morale. C'est à eux d'avoir de la raison pour lui et l'habituer à la liberté, à la loi morale, par l'accomplissement d'actions régulières et méthodiques.

Il en résulte que si l'enfant est obéissant et se plie aisément à une règle extérieure supposée raisonnable et morale, par la suite, lorsqu'il sera devenu grand, il ira de lui-même, avec le minimum d'efforts, à la moralité vraie, réfléchie et voulue, car il saura déjà accomplir des actes moraux. La seule différence entre ce qu'il fait maintenant et

ce qu'il fera lorsqu'il sera plus âgé, c'est que la raison et la règle lui sont actuellement suggérées ou imposées par ses parents ou par ses maîtres, alors que, plus tard, c'est lui-même qui introduira ces éléments dans sa conduite. Ce ne sont plus ses parents ou ses maîtres qui penseront et réfléchiront pour lui; il pensera et réfléchira par lui-même. La discipline, si l'on peut s'exprimer ainsi, aura pénétré du dehors au dedans.

Ce passage de la soumission extérieure à la soumission intérieure doit se faire par degrés. Pour le jeune enfant, dont l'intelligence n'est pas encore assez développée, les parents peuvent s'abstenir de lui donner le pourquoi et les raisons de leurs ordres.

Toutefois, ils n'abuseront pas de sa docilité, sinon ils pourraient le pousser à la désobéissance par la multiplicité des prescriptions et des défenses, par des exigences qui dépassent ses facultés intellectuelles. Une discipline minutieuse et intolérante serait en effet susceptible de rendre l'enfant irritable et rebelle» à moins qu'elle n'en fasse un résigné ayant perdu toute tendance vers la liberté. Parfois, il est même bon et opportun de paraître ignorer quelques-unes de ses fautes, plus ou moins vénielles, et de n'intervenir que s'il commence à prendre des habitudes fâcheuses.

Cela signifie que le recours à l'obéissance n'est, en somme, qu'un moyen qu'il faut savoir économiser, sinon on risque de faire apparaître des mécanismes dangereux de refoulement et de compensation. Dans cet ordre d'idées nous conseillons de fournir de temps en temps à l'enfant l'occasion d'exécuter des actes d'obéissance faciles qu'il accomplira volontiers. Dans cette lutte contre lui-même, ces petits succès vivifieront sa volonté.

Et, ce qu'il convient d'éviter par-dessus tout, c'est l'autorité capricieuse et brutalement coercitive car elle bouleverse la vie de l'enfant et lui impose des efforts d'autant plus pénibles qu'ils sont inattendus. Elle peut causer de vrais ravages en son âme. A ce propos, il n'est pas

d'enseignant qui ne sache que la discipline d'une classe est essentiellement une affaire d'habitudes et non de contraintes et que, réciproquement, l'affaiblissement d'une seule habitude peut suffire à introduire le désordre et même l'anarchie parmi les élèves malgré les punitions.

Toute la différence entre le professeur réputé bon disciplinaire et celui qui ne sait pas se faire obéir vient de ce que le premier sait établir ou conserver des habitudes dont l'autre ignore le prix. L'indiscipline est rarement imputable aux élèves, mais est généralement due aux maîtres. La preuve en est dans ce fait que le même groupe d'enfants se montre rebelle à l'autorité d'un maître et très docile à celle d'un autre.

Au surplus, la régularité dans le travail, l'exactitude, la discipline sont des biens hautement appréciés des élèves et il est à remarquer que la faiblesse dans l'exercice de l'autorité, sage et régulière, n'est nullement un moyen d'obtenir leur affection ou leur estime. Cela tient sans doute à ce que la nature humaine sent spontanément la nécessité de l'ordre dans lequel elle trouve un soutien et une protection.

En principe, les parents agiront toujours avec bienveillance et avec douceur et ce n'est que dans les cas extrêmes qu'ils feront appel à la contrainte. S'ils sont obligés de punir, ils séviront comme s'ils intervenaient malgré eux, à la manière d'un juge qui applique un article du code auquel lui-même est soumis.

Lorsque l'enfant sera suffisamment âgé, ils s'efforceront de lui faire comprendre la raison ainsi que la nécessité de la règle imposée, et, en même temps, à mesure que son entendement et sa volonté se fortifieront, ils lui laisseront de plus en plus l'initiative de ses actes. L'idéal serait que l'enfant saisisse assez tôt le rôle bienfaisant et tutélaire de la règle à laquelle on lui demande de se soumettre afin qu'il accepte de plein gré les exigences pénibles qui l'accompagnent.

Et, ainsi, il sera initié progressivement à l'accomplissement volontaire de ses devoirs, à l'exercice raisonné de ses droits, c'est-à-dire, en définitive, à l'usage intelligent de la liberté. Il est indispensable, en effet, que l'éducation familiale prépare l'enfant à comprendre et à accepter les rapports sociaux de subordination en ce qu'ils ont de permanent et d'essentiel sinon ce serait lui ménager les pires déceptions et le rendre à l'avance incapable, alors qu'il sera devenu adulte, de mettre son activité en harmonie avec la société au milieu de laquelle il doit vivre.

La formation du caractère d'un sujet n'est complète que s'il est parvenu à comprimer toutes les dispositions égoïstes ou anarchiques qui le rendent impropre à vivre correctement dans une société organisée, et, à cet effet, c'est, dès l'enfance, qu'il doit s'habituer à subordonner la poursuite de ses fins propres à celles des fins sociales et humaines. L'obéissance aux règles et aux constitutions intérieures des petites sociétés, telles que la famille et l'école où il est protégé et élevé, c'est, pour l'enfant, la condition impérieuse de la formation de la volonté et du caractère, et c'est, en même temps, une excellente préparation à la vie sociale.

A condition, toutefois, que la discipline domestique et scolaire apparaisse comme une véritable loi naturelle, indépendante, en quelque sorte, de la volonté des parents et des maîtres.

En ce qui concerne toujours l'activité sociale d'un individu, mais à un point de vue très différent du précédent, lorsqu'un adolescent manifeste un penchant justifié pour telle ou telle profession, il ne faut pas le contrecarrer et chercher à lui imposer ses propres désirs. L'obliger, par exemple, et ceci uniquement par vanité, à préparer des examens ou des concours pour lesquels il n'est pas qualifié.

Malheureusement, dans beaucoup de familles, on estime que les carrières libérales représentent une sorte de titre de gloire alors que, à tous égards, un habile artisan ou

un bon technicien sont supérieurs à un raté de la médecine, des sciences, des lettres, du droit ou des arts.

Bien entendu, l'écueil est que l'adolescent prenne ses goûts pour des aptitudes, car, si les uns et les autres sont fréquemment associés, ils sont parfois divergents et même opposes. Autre chose est de se plaire à un travail, autre chose est d'y être qualifié. Le fait est particulièrement net dans le domaine de l'art et de la littérature. De plus, ce qui, chez les jeunes, est appelé vocation n'est, assez souvent, qu'une motivation psychologique et non l'expression vectorialisée du Moi. Ainsi, vouloir être médecin ou vétérinaire, c'est avoir parfois besoin d'une compensation affective; être pilote d'avion, c'est s'évader; être officier, c'est s'affirmer, etc. Auquel cas les parents interviendront comme il se doit.

Dans le même ordre d'idées, combien de gens, se méprenant sur leurs facultés ou leurs mérites, passent leur temps à envier les situations d'autrui. Mais, pour beaucoup, s'il leur était accordé d'échanger leur état contre celui qu'ils convoitent, ils auraient bien de la peine à l'assurer.

Enfin, de tous les moyens dont disposent les parents pour développer la volonté de leurs enfants, l'un des plus efficaces est l'exemple. L'enfant est par-dessus tout un imitateur. Il est donc indispensable qu'il vive dans une atmosphère morale favorable et qu'il ait de bonne heure sous les yeux l'exemple d'une activité régulière, constante, maîtresse et sûre d'elle-même. Ce qui implique évidemment que les parents soient eux-mêmes ordonnés et persévérants dans l'action, qu'ils aient par conséquent suffisamment de volonté. Et c'est précisément l'un des motifs pour lesquels nous avons écrit ce livre.

En revanche, le spectacle pour l'enfant d'une existence dissipée et orientée tout entière vers le plaisir ou encore de scènes de violence entre ses parents, le sentiment de ne pas être aimé, une certaine impression d'insécurité sont des conditions médiocres au développement de sa volonté quelle que soit la méthode éducative par ailleurs utilisée.

Une autre forme de l'exemple peut être fournie par des lectures ou par des récits adéquats dans lesquels des « héros » sont exaltés. Comme l'enfant aime les histoires et se plait dans la fiction, sans d'ailleurs en être absolument dupe, il est possible de profiter de cette disposition pour exciter son esprit, l'intéresser et lui faire admirer des actes, plus ou moins romancés, d'énergie, de volonté et de hardiesse. Toutefois, l'emploi de la fiction a ses dangers et ne doit être que momentané. Comme elle est une exagération et parfois une déformation du réel, y accoutumer l'enfant ce serait altérer en lui le goût du vrai. Il convient donc d'abandonner le plus tôt possible la fiction pour la réalité et pour l'histoire. Et cela est d'autant plus facile que les exemples d'actes courageux et de volontés opiniâtres ne manquent pas dans les œuvres de nos historiens, de nos écrivains et de nos poètes.

A ce point de vue, les biographies des savants, des explorateurs, de certains grands hommes politiques, et, à notre époque, les exploits des cosmonautes sont des documents de haute valeur, souvent passionnants, qui peuvent jouer le rôle de véritables toniques mentaux aussi bien pour l'enfant que pour l'adulte.

Ces biographies bien choisies et lues ou racontées à propos, les récits d'exploits difficiles donneront, sous une forme concrète, intelligente et vivante, les plus hautes leçons de courage et de vertu. La recherche ardente de la vérité, le dévouement à la science, le désintéressement, l’amour du prochain pourront être « concrétisés » sous le

nom de quelques grands hommes. Et l'on provoquera ainsi, dans le cœur des enfants, une noble et saine émulation.

Signalons, au passage, que les histoires racontées ont, pour les enfants, un attrait beaucoup plus grand que les histoires lues ou récitées, à condition cependant que le conteur les connaisse dans leur moindre détail et les ait assimilées de telle sorte qu'elles soient, pour lui, comme une expérience personnelle.

Mais il ne doit pas les apprendre par cœur, sauf en ce qui concerne les passages particulièrement beaux et caractéristiques. Elles seront dites simplement, logiquement et avec entrain, toutes qualités qui sont indispensables mais qui viennent tout naturellement si l'on se représente, si l'on sent et si l'on vit les événements dépeints.

Il est également recommandé d'utiliser les penchants naturels de l'enfant à l'admiration, à l'enthousiasme et à l'altruisme, en le faisant participer à des groupements, tels que les œuvres post-scolaires, les patronages, le scoutisme, les lignes d'actions utiles, qui s'efforcent de cultiver, parmi leurs membres, le culte de l'effort pratique et les principes d'honneur, de loyauté, de fidélité, d'abnégation et de charité.

Notons enfin que si l'on observe chez l'enfant une chute du vouloir, une propension à la rêverie, à l'indolence, à la paresse, il faut songer à son état physiologique et consulter le médecin. Sa thyroïde, son hypophyse peuvent mal fonctionner, son métabolisme basal peut être inférieur à la normale, il peut souffrir de végétations adénoïdes, d'entérite ou de constipation, être atteint d'une tuberculose commençante, etc., ou encore il peut faire tout simplement sa crise de puberté qui s'effectue rarement sans à-coups, mais, en ce cas, il n'y a pas lieu de trop s'inquiéter car les choses s'arrangeront généralement d'elles-mêmes.

Toutefois, en l'occurrence, un certain nombre de dispositions utiles doivent être prises. En ce qui concerne l'alimentation, on veillera à instituer un régime parfaitement équilibré et suffisamment varié afin que l'organisme possède

Table des matières

largement tous les matériaux indispensables à son édification. Les menus seront assez azotés, bien vitaminés et riches en sels minéraux.

En revanche, on écartera tous les aliments intoxicants et ceux qui surexcitent: gibier, viande crue, poivre, vins généreux, apéritifs, alcools. On évitera, sauf avis médical impératif, les extraits opothérapiques, qui faussent les mécanismes hormonaux naturels, et l'on demandera plutôt le renforcement des résistances organiques à l'exercice physique modéré, au repos, à l'aérothérapie, à l'héliothérapie parfaitement dosée, à l'hydrothérapie pas trop rude, bien individualisée, qui, en outre, apporte un apaisement sensuel appréciable. Pour ce qui a trait à l'exercice physique, on n'oubliera pas qu'il doit être mené avec pondération et à-propos, car, s'il est excessif, il peut entraver le développement harmonieux de l'organisme. Il doit être, en outre, parfaitement individualisé. C'est ainsi que pour l'adolescent très débile qui fait sa crise de puberté, le repos systématique se montre infiniment plus fortifiant que l'exercice qui doit alors être réduit à de courtes promenades, à des jeux variés non fatigants et à quelques mouvements de gymnastique. Dans tous les cas, on interdira le sport intensif qui force le cœur et conduit à des épuisements difficilement réparateurs. En même temps que l'on prodiguera ces soins hygiéniques, on surveillera discrètement mais attentivement les fréquentations de l'adolescent, ses lectures et les spectacles auxquels il peut assister. Enfin, pour développer et diriger ses élans d'enthousiasme, on a intérêt, comme nous l'avons dit, à le faire entrer dans des groupements éducatifs.

Pensées à méditer

En guise de conclusion nous donnons ci-dessous quelques pensées qu'il est utile de méditer, et, pour certaines d'entre elles, appropriées à cet effet, qu'il convient de suivre. Nous les avons classées d'après les différents chapitres du livre ce qui permettra au lecteur, lorsque l'une d'elles l'aura particulièrement frappé, de se reporter, pour mieux l'approfondir ou pour s'en mieux pénétrer, au chapitre qui lui correspond.

CHAPITRE PREMIER

QU'EST-CE QUE LA VOLONTÉ

Ce après quoi nous aspirons, ce qu'il nous faut, c'est une race de robustes esprits qui respirent le grand air du monde, qui connaissent les hommes et toutes leurs espèces» qui se fraient leur chemin au milieu du tumulte avec une parfaite possession de soi, une sage intégrité, avec calme et pourtant avec le regard vif de l'intérêt et le pouls rapide et bien battu de la force.

Woodrow Wilson

Le monde est ainsi fait que les personnes timides, modestes, effacées, par nature ou par l'effet de divers complexes, sont mal armées pour faire carrière, quelles que soient leurs qualités foncières de cœur et d'esprit.

Pr Léon Binet

Le seul facteur de progrès dans une société, c'est le « pionnier », le « meneur » capable de semer les idées par le monde, capable de préparer les voies où marcheront ensuite les peuples, capable d'animer les foules par sa prédication ou par son exemple.

Dr P. Desfosses

Ne cherchons pas une définition de la volonté, il n'en est qu'une qui soit valable: La volonté, c'est le moi.

Pr Charles Richet

La volonté est la réalité unique et comme le cœur de toutes choses.

Schopenhauer

Ce qu'on appelle volonté, c'est la capacité de faire exécuter des actes de raison à une nature que l'orientation héréditaire des espèces ne pousse qu'à des actes affectifs.

M. Pradines

Qu'est-ce donc qu'avoir de la volonté ? C'est orienter son attention vers un seul point, concentrer toutes ses forces physiques et mentales dans une seule direction et éviter toute dispersion.

Dr Léon Mabilles

La seule impression que dégage l'homme supérieur est celle du calme souverain. Pas de paroles insignifiantes ou sans but. Pas d'arguments, pas de gestes ou de mouvements

inutiles. Force au repos, sûre d'elle-même qui ne se manifestera jamais sans besoin, c'est un lion couché qui, de son calme regard, contemple, par-dessus la tête des humains, d'infinis horizons de flamme.

Victor Morgan

Il n'est pas douteux que notre organisme emmagasine des réserves d'énergie auxquelles d'ordinaire nous ne faisons pas appel. L'être humain vit, en général, bien en deçà de ses limites. Nous pouvons dire qu'en utilisant son énergie au-dessous de son maximum normal, un homme perd d'autant l'occasion de saisir sa chance.

William James

Notre bien et notre mal ne sont que dans notre volonté.

Épictète

J'ai vu presque tous les « voulants » arriver au but de leur vouloir. Est-ce que la volonté ne serait qu'un fluide aimanté qui, par son intensité, deviendrait une force inconnue, magnétique, ayant le pouvoir de l'attirement des choses et des faits ?

De Goncourt

La vie humaine est une œuvre de création de chaque jour, et, comme telle, elle ne peut être bonne et devenir une source de progrès que si elle est tissée d'efforts de grandissement.

Dr Paul Carton

La volonté n'atteint sa plénitude que lorsqu'elle devient morale et se porte au bien.

H. Baruk

L'homme n'est qu'un roseau, le plus faible de la nature, mais c'est un roseau pensant. Il ne faut pas que l'univers s'arme pour l'écraser. Une vapeur, une goutte d'eau suffit pour le tuer. Mais quand l'univers l'écraserait, l'homme serait encore plus noble que ce qui le tue parce qu'il sait qu'il meurt, et l'avantage que l'univers a sur lui, l'univers n'en sait rien.

Toute notre dignité consiste donc en la pensée. C'est de là qu'il faut nous relever, et non de l'espace et de la durée, que nous ne saurions remplir. Travaillons donc à bien penser: voilà le principe de la morale.

Ce n'est point de l'espace que je dois chercher ma dignité, mais c'est du règlement de ma pensée. Par l'espace, l'univers me comprend et m'engloutit comme un point; par la pensée, je le comprends.

Pascal

L'humanité gémit, à demi écrasée sous le poids des progrès qu'elle a faits. Elle ne sait pas assez que son avenir dépend d'elle. A elle de voir si elle veut continuer à vivre. A elle de se demander ensuite si elle veut vivre seulement ou fournir, en outre, l'effort nécessaire pour que s'accomplisse, jusque sur notre planète réfractaire, la fonction essentielle de l'univers, qui est une machine à faire des dieux.

Henri Bergson

CHAPITRE II

PRENDRE CONSCIENCE

DE L'UNIVERSELLE NÉCESSITÉ

Si le déterminisme parait si communément contraire à la liberté c'est parce que, consciemment ou non, on ne l'envisage que sous sa forme mécanique. Et, en effet, dans l'ordre mécanique, il l'exclut évidemment. D'abord parce que soumis à l'espace il revêt la forme d'une contrainte: une bille de billard en frappe une autre, cette dernière apparaît purement passive, et il en est ainsi dans tous les termes de la série, parce qu'ils restent toujours extérieurs les uns aux autres. Mais, quand une idée en appelle une autre, elles font toutes deux parties d'une unité consciente, et c'est par rapport à cette unité qu'il y a liberté, car elle inclut à la fois le déterminant et le déterminé... D'autre part, le déterminisme mécanique se déroule dans le temps, suivant la forme d'une pure succession où le passé n'est plus rien, où l'avenir n'est rien encore; par là encore les termes de la série mécanique sont en dehors les uns des autres, et la liberté en est exclue. La conscience, au contraire, se souvient et prévoit, et, dans cette mesure même, échappe au temps et possède comme un rudiment d'éternité; et ainsi nous sommes libres, non parce que les moments de notre existence ne se tiendraient pas entre eux, mais au contraire parce qu'ils se tiennent et que nous le voyons.

G. Belot

Il n'est pas de grandes actions suivies qui soient l’œuvre du hasard et de la fortune; elles dérivent toujours de la combinaison et du génie. Rarement on voit échouer les grands hommes dans leurs entreprises les plus périlleuses. Regardez Alexandre, César, Hannibal, le grand Gustave et autres; ils réussissent toujours. Est-ce parce qu'ils ont du

bonheur qu'ils deviennent ainsi de grands hommes ? Non; mais parce qu'étant de grands hommes, ils ont su maîtriser

le bonheur. Quand on veut étudier les ressorts de leurs succès, on est tout étonné de voir qu'ils avaient tout fait pour l'obtenir.

Napoléon

On ne devrait pouvoir dire qu'il n'arrive aux hommes que ce qu'ils veulent qu'il leur arrive. Nous n'avons, il est vrai, qu'une influence affaiblie sur un certain nombre d'événements extérieurs; mais nous avons une action toute puissante sur ce que ces événements deviennent en nous-même... Toute aventure qui se présente, se présente à notre âme sous la forme de nos pensées habituelles et aucune occasion héroïque ne s'est jamais offerte à celui qui n'était pas un héros silencieux et obscur depuis un grand nombre d'années.

Maeterlinck

Il n'y a de fatalité véritable qu'en certains malheurs extérieurs, tels que les maladies, les accidents, la mort inopinée de personnes aimées, etc., mais il n'existe pas de fatalité intérieure. La volonté de la sagesse à le pouvoir de rectifier tout ce qui n'atteint pas mortellement notre corps. Souvent même elle parvient à s'introduire dans le domaine des îatalités extérieures.

Maeterlinck

Rien ne se perd, aussi bien dans le domaine des forces spirituelles qu'en physique et en chimie.

Oswald Wirth

CHAPITRE III

MENS SANA IN CORPORE SANO

On ne pense pas à quel point les anciens avaient raison quand ils énonçaient leur fameuse maxime: mens sana in corpore sano. Soyons donc bien portants pour fournir à notre volonté les provisions d'énergie physique sans lesquelles tout effort, de quelque ordre qu'il soit, demeure caduc et infécond.

Jules Payot

L'homme est le résultat d'une synthèse merveilleuse, mais merveilleuse à condition que tout demeure constamment bien réglé, que tous les rouages fonctionnent bien, que toutes les parties constituantes restent bien solidaires l'une de l'autre, qu'elles se portent secours le cas échéant pour le bien général de l'organisme tout entier.

Dr Marcel Viard

La force de notre conscience, la rectitude de notre jugement, notre humeur, notre caractère, l'état de santé de notre esprit et aussi ses troubles, ses défaillances sont dans un état de sujetion étroite avec l'état de notre corps et plus précisément avec l'état de notre cerveau.

Pr Léon Binet

Il faut veiller à la bonne santé du corps. Prends avec mesure les aliments, les boissons et les exercices qui te sont nécessaires. Ta juste mesure sera celle qui t'empêchera de t'amollir. Aussi devras-tu t'habituer à un régime pur et sévère.

Pythagore

(Vers d'Or recueillis par Lysis)

C'est avoir soin de sa santé que de ne pas manger à satiété; si l'homme mange peu et boit peu, il n'est sujet à aucune maladie.

Hippocrate

Le bon choix des substances alimentaires n'est pas seulement d'une grande importance pour la santé, il exerce encore sur le caractère et sur les pensées une influence si prononcée qu'il y a lieu de s'étonner du peu de soin qu'on y apporte généralement. C'est souvent au sérieux qu'il faudrait prendre cet aphorisme de Brillat-Savarin: « Dis-moi ce que tu manges et je te dirai ce que tu es. »

Descuret

La frugalité adoucit le caractère, chez la bête comme chez l'homme; la ripaille l'abrutit. Le goinfre gorgé de viande et d'alcool, ferment des bestiales colères, ne saurait avoir l'aménité du frugal qui trempe son pain dans un peu de lait.

J.-H. Fabre

On ne vit pas de ce qu'on mange, mais on vit seulement de ce que l'on digère. Principe vrai pour le corps comme pour l'esprit.

Franklin

L'activité est la loi de la vie. Quand cette activité n'est pas la conséquence de notre manière de vivre ou de notre

genre de vie, nous devons la remplacer artificiellement par l'exercice musculaire.

G. Hebert

De toutes les fleurs, la fleur humaine est celle qui a le plus besoin de soleil.

Michelet

CHAPITRE IV

LA MAITRISE DES ÉMOTIONS

Les difficultés aguerrissent l'âme tout comme le travail aguerrit le corps.

Sénèque

La contradiction enflamme toujours l'enthousiaste. Elle ne le convertit jamais.

Schiller

L 'adversité brise la volonté de l'homme inférieur mais ne fait que plier l'esprit de l'homme supérieur. Un grand homme est insensible aux influences extérieures. Ainsi, il parle peu mais reste ferme dans sa détermination.

Le I-Ching

En réglant l'action qui est sous le contrôle de la volonté, nous pouvons gouverner indirectement les sentiments qui nous échappent.

William James



Ne ris ni longtemps, ni souvent, ni avec excès.

Épictète

C'est surtout dans les yeux que se peignent les images de nos secrètes agitations et qu'on peut les reconnaître: l'œil appartient à l'âme plus qu'aucun organe; il semble y toucher et participer à tous ses mouvements; il en exprime les passions les plus vives et les émotions les plus tumultueuses, comme les mouvements les plus doux et les sentiments les plus délicats; il les rend dans toute leur force, dans toute leur pureté, tels qu'ils viennent de naître.

De Buffon

De tous les moyens dont dispose l'homme pour influencer les autres, le regard est certainement le plus puissant. Il ne sert pas seulement à retenir l'attention de la personne avec qui l'on converse, et, par conséquent, à faciliter l'influence que l'on peut exercer sur elle; il est aussi une puissance propre qui peut, quand elle est bien comprise et bien dirigée, agir directement sur l'interlocuteur. Il attire, il fascine, il subjugue ceux-là même qui sont les plus capables de résistance et de lutte.

W.-W. Atkinson

L'œil peut menacer comme un fusil chargé et qui vous met en joue, il peut insulter comme un sifflement ou un coup de pied, et, sous une autre impression, par des regards de tendresse, il peut faire bondir le cœur de joie... Quels flots de vie et de pensée se décharge, par les yeux, d'une âme dans une autre! Le regard est un pouvoir magique naturel.

Les yeux des hommes parlent autant que leur langue et le dialecte oculaire a cet avantage de n'avoir pas besoin de dictionnaire et d'être compris partout de par le monde. Quand les yeux disent une chose et la bouche une autre, un homme expérimenté se fie au langage des premiers.

Emerson

Ne permets pas à ta langue de devancer ta pensée.

Chilon

Souvent on se repent d'avoir parlé, jamais de s'être tu.

Plutarque

Garde le silence le plus souvent, ou ne dis que les choses nécessaires et dis-les en peu de mots.

Épictète

Dans le commerce ordinaire, garde-toi bien de parler mal à propos et trop longuement de tes exploits et des dangers que tu as courus, car, si tu prends tant de plaisir à les raconter, les autres n'en prennent pas à les entendre.

Épictète

En nulle occasion ne te dis philosophe et ne débite point de belles maximes devant les ignorants, mais fais tout ce que ces maximes renferment.

Épictète

Les abeilles ne travaillent que dans l'obscurité, la pensée ne travaille que dans le silence et la vertu dans le secret.

Maeterlinck

Signes certains qu'un homme fait du progrès dans l'étude de la sagesse: il ne blâme personne; il ne loue personne; il ne se plaint de personne; il n'accuse personne; il ne parle point de lui comme s'il était quelque chose.

Épictète

S'il y a un art de bien parler, il y a aussi un art de bien entendre.

Épictète

Avec des mots, on gouverne les hommes.

Disraeli

Les hommes sont comme des lapins. On les prend par les oreilles.

Mirabeau

Il est un sport spirituel: celui du silence. Modérer notre bavardage nous accoutume à ne livrer à nos semblables que des paroles utiles et choisies. Cela nous empêche de nuire par la médisance. Et cela nous exerce très bien à constituer une vie intérieure qui a ses secrets et ne les livre pas. Le trésor des secrets, des opinions occultes enrichit notre conscience et lui vaut de la personnalité.

Paul Adam

Combien d'heures nos concitoyens perdent-ils à échanger des propos qui n'ont aucun intérêt, commérages imbéciles sinon dangereux, lamentations inutiles sur la cherté de la vie, sur la dureté des temps, sur l'augmentation des impôts,

la baisse de la moralité publique. N'acceptez pas de perdre votre vie à écouter des conversations de ce genre. Cherchez, au contraire, à mettre votre interlocuteur sur les sujets où il peut vous apporter quelques enseignements réels.

Dr Léon Mabille

Chaque soir, avant de t'endormir, fais ton examen de conscience, repasse plusieurs fois dans ton esprit les actes de la journée et demande-toi : qu'ai-je fait? Ai-je bien accompli mon devoir en toutes choses? Examine ainsi successivement chacune de tes actions. Si tu découvres que tu as mal agi, réprimande-toi sévèrement; si tu as été irréprochable, sois satisfait.

Pythagore

(Vers d'Or recueillis par Lysts)

L'homme est devenu plus humain par l'effet de l'éducation, en apprenant la maîtrise de soi, en apprenant à être moins violent et moins tumultueux, à se tenir en bride, à ne pas agir sans avoir un certain équilibre des puissances de son âme; à ne pas toujours secouer l'épée dans son fourreau, mais à user plutôt de cet art moins grossier qui agit sur les ressorts même de l'action. Et telle est bien l'idée que nous nous faisons de l'homme qui est véritablement homme: un être dont les facultés sont harmonieusement balancées.

Woodrow Wilson

Nul bonheur n'est aussi grand que la paix de l'esprit.

Dhammapada

CHAPITRE V

LA CULTURE DE LA VOLONTÉ PAR L'AUTOSUGGESTION

Ce qu'un homme pense, il l'est; voilà l'antique secret.

Maitrayava

Jusque à quand tarderas-tu à te juger toi-même digne de réaliser le meilleur ?

Épictète

Prescris-toi désormais un certain caractère, une certaine règle que tu suivras toujours quand tu seras seul et quand tu seras avec les autres.

Épictète

Souviens-toi que ce qui commande en toi devient inexpugnable quand il se ramasse en lui-même.

Marc-Aurèle

Il est évident que l'on s'ignore soi-même tant qu'on n'a pas découvert le meilleur qui est en soi, tant qu'on n'a pas donné de cœur à la plus haute activité dont on soit capable.

Woodrow Wilson

Adoptez la devise du cadran solaire: Je ne marque que les heures ensoleillées.

O. Marden

CHAPITRE VI

LA CULTURE DE LA VOLONTÉ

PAR L'AUTOSUGGESTION GRAPHIQUE

Les hommes chercheront toujours des signes extérieurs pour découvrir les pensées secrètes et les penchants cachés.

P. Flourens

L'écriture est l'enregistrement du plus subtil et du plus spécifique de tous les gestes individuels.

Dr Paul Carton

La graphologie n'est pas une science « occulte », c'est une science d'observation basée sur la connaissance approfondie de l'être humain physique et moral.

Henri Durville

CHAPITRE VII

L'EXERCICE ET LE DÉVELOPPEMENT

DE LA VOLONTÉ DANS LA VIE COURANTE

Nous devons apprendre à examiner les questions sous tous leurs aspects, à voir non seulement la face mais aussi les revers des choses et des phénomènes.

Mao Tse-Tung

Un innocent ne savait pas que la chose était impossible à faire... Alors, il l'a faite.

Proverbe américain

Le désespoir est une forme de la paresse.

Peter Gay

Quand on est maître de soi on est maître du monde.

Nietzsche

Vouloir bien, vouloir longtemps, vouloir toujours, mais ne jamais rien convoiter, tel est le secret de la force.

Alphonse-Louis Constant

L'archer est un modèle pour le sage. Quand il a manqué le milieu de la cible, il en cherche la cause en lui-même.

Confucius

Le sage, sans jamais faire de grandes actions, accomplit de grandes choses.

Lao Tseu

Je vous redis la devise des forts: les malheurs passent et le bonheur demeure. Tout échec est promesse. Patience obtient tout. Et le vieux lion disait aux lionceaux: Je ne promets d'abord que la sueur et les larmes.

Jean Guitton

A cœur vaillant, rien d'impossible.

Jacques Cœur

La volonté siège à côté de la destinée comme puissance directrice de notre évolution.

Pythagore

(Vers d'Or recueillis par Lysis)

Une volonté infaillible surmonte tout et l'emporte même sur le temps.

Chateaubriand

La vie humaine surtout est le prototype de la lutte perpétuelle. Il faut combattre pour la place au soleil et le pain de chaque jour. Combattre pour la vérité contre l'erreur, pour la paix contre la guerre, pour le bien contre le mal. Si, parfois, notre civilisation semble ébranlée, il ne faut pas désespérer, car il n'y a pas destruction, mais il y a simplement changement de puissance.

R. Raynal

On juge qu'un homme est capable de grandes choses par l'attention qu'il apporte aux plus petites.

Tacite

Ne te laisse pas entraîner sans réflexion par les paroles et les actes d'autrui. Parle et agis seulement quand ta raison t'aura indiqué le parti le plus sage. La délibération, obligatoire avant l'action, t'évitera ainsi les actes déraisonnables. Ce qui vraiment rend l'homme malheureux, c'est de parler et d'agir sans règle ni mesure.

Pythagore

(Vers d'Or recueillis par Lysis)

La vérité et l'erreur se rencontrent mélangés dans les opinions humaines. Abstiens-toi donc de les approuver ou de les rejeter en bloc, afin de conserver ton harmonie. Si l''erreur triomphe momentanément, éloigne-toi et patiente.

Pythagore

(Vers d' Or recueillis par Lysis)

Pour chacune de tes décisions, prévois bien ses conséquences les plus lointaines de façon à n'avoir jamais à t'en repentir.

Pythagore

(Vers d'Or recueillis par Lysis)

La faculté de ramasser toute son intelligence, toute sa volonté, tout son entendement sur une pensée ou sur une action déterminées est un des plus précieux pouvoir que l'homme puisse posséder.

W.-W. Atkinson

Rien de grand n'a jamais été fait sur cette terre sans enthousiasme.

R.-W. Emerson

Attachez votre charrue à une étoile.

R.-W. Emerson

Toute passion est en somme une incitation cérébrale vers une voie élevée ou inférieure. L'entraînement de la volonté a pour but de faire frein à ce mouvement impulsif.

Dr Gérard Encausse

Sache bien que tu dois apprendre à dominer tes passions, à être sobre, actif, chaste. Ne te mets jamais en colère.

Pythagore

(Vers d'Or recueillis par Lysis)

La colère est à la fois le plus aveugle, le plus violent et le plus vil des conseillers.

Ségur

Ne fais rien dans la colère. Mettrais-tu à la voile dans une tempête ?

Dodsley

Dans les accès de colère, aie sous la main cette vérité, qu'il n'est point digne d'un homme de s'emporter; que la douceur et la bonté, en même temps qu'elles sont plus conformes à sa nature, ont aussi quelque chose de plus mâle; que c'est là qu'on montre véritablement de la force et du nerf, et non point dans l'indignation et le ressentiment; car,

plus cette conduite se rapproche de l'insensibilité, plus elle ressemble à la force. De même que la tristesse, la colère aussi dénote faiblesse.

Marc Aurèle

Les véritables jours de fêtes pour toi sont ceux où tu as surmonté une tentation et où tu as chassé loin de toi, ou au moins affaibli, l'orgueil, la témérité, la malignité, la médisance, l'envie, l'obscénité des paroles ou quelques-uns de tous les autres vices qui te tyrannisent.

Épictète

Le remède le plus naturel des passions, c'est de détourner l'esprit autant qu'on peut des objets qu'elles lui présentent; il n'y a rien pour cela de plus efficace que de s'attacher à d'autres objets...

Et de là vient qu'une passion violente a souvent servi de frein ou de remède aux autres...

Et il est quelquefois utile de s'abandonner à des passions innocentes, pour détourner, ou pour empêcher des passions criminelles.

Bossuet

Si le monde est malheureux, c'est qu'il pense à ses malheurs; si la vie se trouve remplie de difficultés, c'est parce que l'homme pense toujours aux difficultés qui se présentent.

Emerson

Table des matières

Le beau livre qu'il y aurait à écrire sur l'art d'être malheureux! On n'a pas l'idée du génie que l'homme emploie à se tourmenter · notre plus cruel ennemi ne pourrait faire contre nous plus que nous ne faisons contre nous-mêmes. Il exagérerait nos maux et diminuerait nos biens; il nous rendrait insensibles aux biens naturels dont nous sommes maîtres, et nous forcerait de courir après des biens factices qui ne dépendent pas de nous, de mettre notre bonheur à faire figure devant le public, de l'attacher au caprice des hommes et de la fortune; il nous enflammerait de l'ambition de paraître, d'une ambition que rien ne rassasie et à qui il manque toujours quelque chose tant qu'elle n'a pas tout; il nous rendrait jaloux des autres, irrités de leurs succès qui nous étaient dus et qu'ils nous enlèvent; enfin, il nous créerait une existence déplorable sans contentement et sans repos.

Bersot

Portez vos ennuis comme vos vêtements, négligemment.

Shakespeare

Comme le soleil n'attend point les prières et les flatteries pour se lever, mais soudain resplendit, et par tous est salué, toi aussi, n'attends point les applaudissements, les murmures et les louanges pour bien faire, mais, de ta propre volonté, répands les bienfaits, et, à l'égal du soleil, tu seras aimé.

Épictète

Forcez-vous à regarder vos ressentiments en face. Si l'on vous manque d'égards apparemment ou qu'on vous rabroue, c'est peut-être par inadvertance, par distraction ou tout simplement par maladresse. Pesez ce que valent vos

arguments et puis, déboutez-les. Ne laissez pas vos rancœurs s'enfoncer dans votre inconscient sans les avoir auparavant passées au crible. Elles s'y développeraient comme les bacilles toxiques dans un sang vicié. A supposer qu'elles soient justifiées, ne les mettez pas sous globe. Délivré de ce fardeau, vous voyagerez d'un cœur plus léger et d'un pied plus sûr.

L. Wylie

Si vous ne pouvez vous montrer sincère, ne dites rien.

D. Carnegie

Ne vous chargez point d'une haine à soutenir, c'est un fardeau plus pesant que vous ne pensez.

Mme De Sévigné

Le cœur est assez large pour loger beaucoup d'affections, et plus vous en donnerez de sincères et de dévouées, plus vous le sentirez grandir en force et en chaleur.

George Sand

Allez votre chemin, ami; soyez fort, soyez ferme, soyez invincible. Ne fuyez point le devoir, remplissez-le tout entier. Faites-le d'abord envers vous-même, puis faites-le envers les autres. N'oubliez pas que tous les hommes sont frères et que chacun est lié à tous. Au plus faible donnez la main, au souffrant votre appui, au désespéré votre consolation, au révolté votre tendresse, au déchu votre pitié.

W.- W. Atkinson

Tu as pitié des aveugles, des boiteux; pourquoi n'as-tu pas pitié des méchants? Ils sont méchants malgré eux comme les autres sont boiteux et aveugles.

Épictète

Il n'est pas donné à tout homme d'être héroïque, admirable, victorieux, génial ou simplement heureux dans les choses extérieures; mais le moins favorisé parmi nous peut être juste, loyal, doux, fraternel, généreux; le moins doué peut s'accoutumer à regarder autour de soi sans malveillance, sans envie, sans rancune, sans tristesse inutile; le plus déshérité peut prendre je ne sais quelle silencieuse part, qui n'est pas toujours la moins bonne, à la joie de ceux qui l'environnent; le moins habile peut savoir jusqu'à quel point il pardonne une offense, excuse une erreur, admire une parole et une action humaines; et le moins aimé peut aimer et respecter l'amour.

Maeterlinck

Certaines sources dans la haute Ardèche semblent hésiter à couler vers la Loire ou vers le Rhône et à choisir entre la Méditerranée et l'Océan: un choix aussi décisif est à l'origine de toute vie. Tu peux choisir une vie incohérente, soumise aux circonstances extérieures, subordonnée aux protections puissantes, aux amitiés fructueuses, aux relations, aux intrigues... Mais si tu choisis de trouver en toi-même ton appui, si tu cherches le bonheur où il est, dans une activité réglée et précise, dans l'effort conforme à des tendances profondes; si tu cherches à développer ce qu'il y a de plus noble en toi, à élargir et à faire plus intense ta puissance de sympathie pour la nature et pour les hommes, choisis cette destinée qui est la plus belle... Le temps, qui chérit ceux qui le respectent, te récompensera avec son habituelle générosité... L'effort vers le mieux, l'énergie qui émerge lentement dans la lumière, voilà ce qui constitue la vertu secrète des grands hommes.

Jules Payot

Pour acquérir une nouvelle habitude ou pour en perdre une ancienne, il faut se jeter à l'eau d'emblée par une initiative énergique et irrévocable.

Ne souffrez jamais d'exception tant que l'habitude nouvelle n'est pas sûrement enracinée dans votre vie. Les succès du début sont d'une impérieuse nécessité. Un échec initial risque d'énerver tous les efforts futurs, tandis que les réussites passées sont une source d'énergie pour l'avenir.

Saisissez la première occasion d'appliquer chacune de vos résolutions, suivez immédiatement toute suggestion émotionnelle orientée dans le sens de l'habitude à acquérir.

William James

Travaillons avec le même soin que si nos travaux devaient subsister toujours. Nous, qui ne durons pas, faisons des œuvres qui durent.

Vinet

L'homme est un apprenti, la douleur est son maître, Et nul ne se connaît tant qu'il n'a pas souffert.

Musset

Si tous ceux qui peuvent se croire heureux disaient bien simplement les motifs de leur satisfaction, on verrait qu'il n'y a jamais, de la tristesse à la joie, que la différence d'une acceptation un peu plus souriante, un peu plus éclairée... Celui qui connaît le mieux son bonheur est celui qui sait le plus profondément que le bonheur n'est séparé de la tristesse que par une idée infatigable, courageuse... Si l'on vous a trahi, ce n'est pas la trahison qui importe; c'est le

pardon qu'elle a fait naître en votre âme. Si la trahison n'a pas accru la simplicité, la confiance la plus haute, l'étendue de l'amour, on vous aura trahi bien inutilement, et vous pourrez dire qu'il n'est rien arrivé.

Maeterlinck

Les gens qui semblent avoir de bonnes raisons d'accuser le sort -- les aveugles, les infirmes, les déshérités -- sont souvent ceux qui se plaignent le moins. Poussés en quelque sorte dans leurs derniers retranchements, ils opèrent souvent un redressement qui les amène à considérer leur infirmité comme un moyen d'éprouver leur véritable valeur. Ils ne se déchargent pas de leur amertume et de leur rancœur sur le dos d'amis ou de voisins qui n'y sont pour rien.

I. Wylie

Fais énergiquement ta longue et lourde tâche,

Dans la voie où le sort a voulu t'appeler.

Puis après, comme moi, souffre et meurs sans parler.

Alfred De Vigny (La Mort du Loup)

Peu importe la mort : quand elle est là, je n'y suis plus; quand j'y suis, elle n'y est pas encore.

Épictète

CHAPITRE VIII

LE ROLE DE LA PENSÉE ET DE LA VOLONTÉ DANS LA GUÉRISON DES MALADIES

Tout être humain est à l'origine de son propre état de santé.

Sivananda

Souhaiter aller bien contribue à ce qu'on aille bien.

Sénèque

Fortifiez-vous avec modération, car i1 s'agit d'une forteresse inexpugnable.

Epictète

Efforcez-vous de rester en bonne santé. Vous y parviendrez d'autant mieux que vous éviterez les médecins, dont les drogues constituent une sorte d'alchimie à propos de laquelle il existe autant d'ouvrages que de traitements.

Léonard de Vinci

Tout se résume à ceci : marchez et soyez heureux, marchez et soyez en bonne santé. Le meilleur moyen de prolonger nos jours est de marcher d'un pas ferme dans un but précis.

Charles Dickens

La santé est un cadeau, mais i1 faut travailler pour le conserver.

Elbert Hubbard

La douleur est légère quand l'opinion ne l'exagère point. On la rend ainsi à force de la croire telle. On n'est malheureux qu'autant qu'on le croit.

Sénèque

Je puis assurer, d'après ma propre expérience, que, dans les crises les plus fatigantes, si l'on parvient à distraire son attention, on peut non seulement adoucir le mal que l'on ressent, mais quelquefois même le faire disparaître.

Zimmermann

Votre esprit peut rendre votre corps malade ou bien portant, fort ou faible, suivant la sorte de pensée qu'il émet.

Prentice Mulford

Si, dans votre esprit, vous bâtissez continuellement un idéal de vous-même, tel que vous le désirez, fort, plein de santé, vigoureux et heureux, vous créez en vous-même un élément invisible qui attire toujours plus de santé, plus de vigueur et plus de force.

Prentice Mulford

Le plus puissant des leviers, c'est la volonté.

Antoine De Jussieu

La volonté, en donnant l'essor aux nobles facultés de l'âme, fortifie le principe de vie et constitue un précieux antidote contre les miasmes contagieux. Tandis que la crainte nous livre sans défense à l'ennemi, la volonté, qui est le plus énergique des stimulants, met l'organisme dans un état d'activité qui repousse toutes les influences nuisibles.

Dr Noirot

CHAPITRE IX

CONSEILS AUX ÉTUDIANTS

Il nous semble que le travail intellectuel bien ordonné, respectueux de l'hygiène, c'est-à-dire de la vie, c'est-à-dire encore du temps, qui, seul, peut nous permettre les hauts développements de la pensée, le travail gai et confiant, sans jalousie, sans vanité blessée, est éminemment propre à fortifier la santé.

Jules Payot

Michelet confia à M. Goncourt que vers 30 ans il souffrait d'horribles migraines venant de nombreuses choses qu'il faisait et qu'il résolut un jour de ne plus lire de livres, mais d'en faire: « De ce jour, en me levant, je savais très nettement ce que j'avais à faire, et ma pensée, ne portant plus que sur un seul objet à la fois, je fus guéri. » Rien n'est plus vrai · vouloir mener de front plusieurs travaux, c'est se vouer à une fatigue certaine.

Jules Payot

Si j'avais à recommencer ma vie, je me ferais le serment de ne jamais lire durant ma jeunesse que les « livres royaux » écrits par des penseurs vigoureux.

Jules Payot

C'est « en y pensant toujours » que Newton vérifia sa découverte de la gravitation universelle. Si l'on doute encore que le génie ne soit qu'une « longue patience », qu'on écoute



la confession de Darwin: « comme sujet de méditation et de lecture je ne choisissais que ceux qui me faisaient directement penser à ce que j'avais vu, ou à ce que je verrais probablement... Je suis sûr que c'est cette discipline qui me rendit capable de faire ce que j'ai fait dans la science. »

Jules Payot

La jeunesse est un passeport merveilleux, un passeport qui ouvre les portes de la vie, mais la validité en est brève. Le temps le déchire bien vite. Ces quelques années irremplaçables, on s'ingénie à vous les faire perdre en sottises... Employez-les donc à vous armer de connaissances et d'un métier qui vous permettront de maîtriser et de conduire l'avenir. Les chahuts, les palabres, les violences... à quoi cela vous conduit-il ?

Pierre Gaxotte

Les commerces ne sont pas indifférents. Si tu hantes souvent un vicieux, à moins que tu ne sois bien fortifié, il y a plus à craindre qu'il ne te corrompe, qu'il n'y a à espérer que tu le corrigeras. Puisqu'il y a tant de danger dans le commerce des ignorants, il faut n'en user qu'avec beaucoup de sagesse et de prudence.

Épictète

Choisis pour ton ami l'homme le meilleur et le plus vertueux, obéis à ses doux conseils et suis son exemple salutaire.

Pythagore

(Vers d'Or recueillis par Lysis)

On s'assombrit l'esprit, on se rétrécit l'intelligence, on se durcit le cœur et on s'aigrit le caractère à vivre avec des révoltés. Par contre, le bon exemple et les saines paroles des sages élèvent l'âme, sèment l'optimisme et fortifient la volonté. On ne peut, en effet, acquérir des supériorités et apprendre son devoir que de ceux qui possèdent déjà un plan de vie supérieur et qui savent le réaliser.

Dr Paul Carton

L'amitié l'emporte sur les liens du sang en ce qu'il peut y avoir parenté sans bienveillance et non point amitié. L'amitié n'est autre chose qu'un accord parfait de sentiments joint à une bienveillance et une tendresse mutuelles... Parmi les nombreux et solides avantages de l'amitié, le plus précieux, à mon avis, est de nous donner confiance en l'avenir, et de ne point laisser les esprits se décourager et s'abattre. Avoir un ami c'est avoir un autre soi-même.

Cicéron

Les plaisirs du monde sont trompeurs, ils promettent plus qu'ils ne donnent; ils nous inquiètent dans leur recherche, ne nous satisfont point dans leur possession et nous désespèrent dans leur perte. La vraie félicité est dans la paix de l'âme, dans la raison, dans l'accomplissement de nos devoirs.

Mme De Lambert

L'organisme est comparable à un moteur qui développe habituellement telle puissance et atteint exceptionnellement tel maximum. L'ignorance de la puissance du moteur humain a pour conséquence son utilisation défectueuse au point de vue du rendement en travail. Dans certains cas, on demande à l'organisme de fournir des efforts trop intenses pour sa puissance, ce qui le

détériore rapidement; dans d'autres cas, au contraire, on ne lui fait produire que des efforts trop faibles, c’est-à-dire on l’utilise incomplètement.

Georges Hulbert

La fortune et l’ infortune arrivent par la persévérance. Le cie1 et la terre deviennent visibles par la persévérance. La lune et le soleil prennent leur éclat par la persévérance. Tous les mouvements sous le firmament deviennent uniformes par la persévérance.

Le I-Ching

On parle de persévérance dans les bons cas, et d'obstination dans les mauvais.

Laurence Sterne

La différence entre persévérance et obstination, c'est que 1 'une émane souvent d'une volonté tenace et l'autre d'une habitude tenace.

Lyman Beecher

L 'endurance est 1 'une des disciplines les plus difficiles, mais c'est à celui qui endure qu'appartient en dernier lieu la victoire.

Bouddha

Dans la vie, les plus grands résultats s'obtiennent habituellement par des moyens simples et l'exercice de qualités ordinaires, qu'on peut résumer à deux pour l'essentiel : le bon sens et la persévérance.

Owen Feltham

Le courage et la persévérance sont des talismans devant lesquels les difficultés disparaissent et les obstacles s'aplanissent.

John Quincy Adams

La victoire appartient aux plus persévérants.

Napoléon Bonaparte

CHAPITRE X

L'ÉDUCATION DE LA VOLONTÉ CHEZ L'ENFANT - CONSEILS AUX PARENTS

L'enfant est « volontaire », mais il n'y a pas encore la « volonté »; il agit sous l'impulsion du besoin et du désir ou sous l'attrait du plaisir. Il ne réfléchit pas encore.

F. Alengry

Toute éducation est une éducation de la volonté ou n'est rien. On forme la volonté en apprenant à penser, à sentir, à agir normalement. Si la volonté est la force unificatrice qui assujettit les passions à la raison, les caprices de l'imagination aux lois de la pensée et qui ramène ces lois elles-mêmes à la loi suprême du bien, l'éducateur aura fait quelque chose pour la volonté chaque fois qu'il aura provoqué une idée juste, un sentiment noble, un acte d'énergie, chaque fois qu'il aura contribué à fortifier un bon penchant ou à en affaiblir un mauvais, à rectifier une pensée inexacte, à faire voir un peu plus clair au fond de n'importe quelle parcelle de la réalité externe ou interne.

M.-F. Buisson

Bien loin d'être synonyme d'indiscipline, la liberté trouve dans la discipline l'apprentissage qui lui convient. L'ordre dans la vie suppose un ordre préalable, l'ordre dans l'éducation. Tout doit y être soumis, le sommeil comme le travail; et l'ordre, dans ces choses, est plus important que ces choses elles-mêmes... Il faut montrer aux enfants des lois inflexibles pour leur donner l'idée de loi, et l'éducateur doit s'imposer à lui-même l'esprit de méthode plus important dès lors dans ses commandements et dans ses défenses que ce qu'il commande et ce qu'il défend.

R. Thamin

Il serait désirable que l'enfant sût faire de très bonne heure la distinction entre deux formes d'obéissance, l'obéissance à la règle posée par la raison et l'expérience des adultes, et la soumission à la puissance supérieure des adultes. Sans doute, il faut bien que l'enfant éprouve à l'occasion la puissance de l'éducateur quand, par caprice, il résiste à la règle; toutefois, il serait souhaitable qu'il n'eût jamais la conscience de céder par faiblesse, mais qu'il sentit, dans l'autorité qui redresse, l'assistance d'une volonté raisonnable venant compléter la sienne. La discipline la plus sûre et la meilleure est celle qui compte le moins sur les punitions; c'est surtout celle qui punit sans colère, sans accabler la volonté rebelle et qui laisse toujours un délai s'écouler entre l'avertissement et la sanction.

G. Richard

Prouvons à l'enfant timide qu'il peut plus qu'il ne pense. Par les encouragements, les promesses, les menaces mêmes, forçons-le à parler, à jouer avec les camarades. Il se décidera à agir du jour où il aura constaté que l'action est possible. Ou bien persuadez-le par l'exemple. On fait mieux ce qu'on voit faire par un moniteur, ou plutôt encore par un

plus petit que soi: où d'autres réussissent et surtout un plus faible, ne puis-je au moins tenter l'épreuve ?

F. Rauh et R. D'Allormes

Le défi est peut-être plus efficace que l'encouragement. On pourrait définir le défi en disant que c'est le plus puissant générateur connu d'énergie morale et de volonté. En défiant un homme, on décuple chez lui le désir et le pouvoir de vaincre. On crée la volonté en la niant.

Le défi peut être comparé à un coup de fouet qui fait bondir l'enfant et l'excite à vouloir. Mais n'oublions pas que ces procédés doivent changer suivant les enfants. Il en est qui n'ont pas besoin du coup de fouet; c'est le coup de frein qui leur sera utile, et non le coup d'éperon.

Maillet

Le jeu enseigne la loyauté: on sait combien les tricheurs sont méprisés et honnis; -- l'égalité d'âme: il apprend à subir de bonne grâce la perte ou la défaite et à ne pas triompher insolemment du gain ou de la victoire; -- le courage: certains jeux excitent la hardiesse; -- le dévouement: il est d'usage, dans les jeux où l'on se divise en camps, de s'exposer au péril pour sauver un partenaire; -- la patience: il faut savoir « trimer » en attendant qu'un coup heureux amène la délivrance souhaitée..., etc. Le jeu offre en outre l'occasion d'un contact qui contribue de toutes manières à l'éducation morale. Des amitiés s'y forment et s'y fortifient; les caractères s'y polissent: quiconque est trop tranchant trouve un jour ou l'autre à qui parler; les timides finissent par s'enhardir; les violents s'apaisent devant les plus forts; les grincheux et les susceptibles renoncent à se fâcher trop souvent car ils en auraient trop d'occasions. Et puis, il y a les tyranneaux, les moqueurs, les malicieux: il s'agit d'éviter leurs injustices et leurs méchancetés. Si l'on se voit obligé, par impuissance, de les supporter à certains

moments, eh bien! c'est ainsi qu'on se préparera aux amertumes futures de la vie, et que les enfants apprendront (triste, mais nécessaire expérience !) à connaître les hommes.

Carré et Liquier

Montrer aux enfants le merveilleux du monde moderne, dans les sciences, les techniques de la vie courante. Il s'ajoute au merveilleux des anciennes épopées. Il devrait inspirer une exaltante joie de vivre et de créer.

Paul Guth

Souligner le long des études, sur un ton adapté à chaque âge, que la culture ne sert pas seulement à passer des examens et à conquérir une situation, mais qu'elle aide à la conquête de soi, au bonheur personnel, au progrès de notre pays et de tous les autres.

Paul Guth

Instituer une sorte d'auto examen. Quand on corrige un exercice écrit ou oral, que l'on fasse trouver par l'élève ce qu'il y a de bon et de mauvais dans son propre exercice.

Paul Guth

Développer, dans la pratique, la chevalerie de l'entraide en associant régulièrement les jeunes à des travaux de secours ou d'utilité publique: aide aux vieillards, aux économiquement faibles, aux accidentés de la route, aux handicapés, restauration des monuments.

Paul Guth

Préceptes destinés à développer la volonté chez les enfants et chez les jeunes gens (d'après le Dr Paul Carton).

- *J'agirai en tout avec franchise. Je ne mentirai jamais ni par intérêt, ni par négligence, ni par amusement. Tout ce que ma conscience réprouve, je me garderai bien de le faire.*
- *Chaque fois que j'aurai promis quelque chose, je tiendrai ma parole avec loyauté et exactitude.*
- *Je m'apprendrai à être discipliné, en obéissant avec déférence et bonne volonté aux personnes qui se chargent de mon éducation.*
- *Je chercherai tout le temps à me perfectionner moi-même, pour effacer mes défauts, résister à mes mauvais instincts, et devenir chaque jour meilleur.*
- *En toute occasion, je tâcherai de me rendre utile, d'aider les autres, de leur être agréable et de donner le bon exemple.*
- *Je me garderai bien de me mettre en colère. J'aurai bon caractère, je ferai preuve de patience et j'agirai sans brusquerie. J'éviterai de me plaindre.*
- *Je réagirai contre la paresse et je travaillerai avec courage et régularité.*
- *Tout ce que j'entreprendrai, je le ferai avec grand soin et je l'achèverai complètement avant de passer à une autre occupation. Je ne renverrai jamais à plus tard ce que je dois et ce que je peux faire sur-le-champ. Je remettrai en ordre tout ce que j'aurai déplacé.*
- *Je ne dirai de mal de personne. J'éviterai de critiquer ou même de taquiner. Je ne serai sévère que pour moi-même.*

- *Je m'appliquerai à remarquer surtout les qualités des autres pour les imiter et les bons côtés des événements pour m'en réjouir.*

Lexique et indications complémentaires

ACÉTONURIE. -- L'acétonurie est un trouble pathologique qui se traduit par la présence d'acétone (CH3 CO CH3) dans les urines. On l'observe surtout chez les diabétiques, et, à un plus faible degré, chez les jeûneurs et les fébricitants.

AMINÉ (acide).- Les protéines, appelées autrefois albumines ou matières albuminoïdes (le blanc d'œuf en est le type), sont formées d'acides aminés qui sont des acides organiques azotés. Le plus simple est le glycocolle de formule CH2 NH2 -- COOH. Sous l'influence des diastases digestives (pepsine du suc gastrique, trypsine du suc pancréatique et érepsine intestinale) les protéines sont décomposées et leurs acides aminés constitutifs sont mis en liberté puis absorbés. C'est donc par le nombre et par la nature des acides aminés qu'elles comprennent que les protéines servent à la nutrition. L'organisme humain peut faire la synthèse d'un certain nombre d'acides aminés, mais, parmi ceux qui lui sont nécessaires, il y en a une dizaine (lysine, tryptophane, phénylalanine, méthionine, etc.) qu'il ne peut fabriquer lui-même. De plus, ces dix acides aminés doivent être offerts en même temps à l'organisme dans des proportions convenables car la substance vivante à édifier est formée d'une sorte de chaîne d'acides aminés disposés dans un ordre inéluctable. Que l'un d'eux manque et la chaîne ne peut se constituer.

Effectivement, il suffit qu'un acide aminé indispensable soit fourni avec une heure de retard pour que l'utilisation des autres acides aminés soit impossible. D'autre part, si l'un d'eux se trouve à un taux très bas dans un aliment, il limite

la valeur de cet aliment car il rend les autres acides aminés inutilisables. Or, c'est ce qui a lieu avec beaucoup de protéines végétales, et, en particulier, avec celles des céréales qui sont particulièrement pauvres en lysine. Il convient donc de « supplémenter » les protéines végétales par des protéines contenant les acides aminés indispensables. On y parvient grâce à des protéines animales et à l'aide de la levure de bière qui contient tous les acides aminés nécessaires à la vie.

AMPHÉTAMINE. -- Les amphétamines, appelées parfois amines de réveil et dont les plus connues sont la benzédrine et la déxédrine, sont des médicaments voisins de l'éphédrine qui, par sa constitution et son mode d'action, rappelle l'adrénaline laquelle est une hormone sécrétée par la portion médullaire centrale des capsules surrénales ainsi que par les terminaisons des filets nerveux sympathiques. Ce sont des stimulants du système nerveux central fréquemment employés, en Amérique surtout, par les chauffeurs de poids lourds afin de conduire longtemps sans se reposer. En outre, des jeunes et des étudiants les utilisent avec d'autres drogues pour obtenir une plus grande concentration psychique, pour terminer rapidement un travail intellectuel urgent, et, aussi, pour se procurer une ivresse agréable. Malheureusement, l'usage immodéré des amphétamines peut aboutir à un comportement analogue à celui du schizophrène paranoïaque. L'appétit diminue et le sujet vit dans l'illusion. 11 peut avoir des hallucinations comparables à celles de l'alcoolique atteint de delirium tremens ou à celles de l'individu privé de sommeil. Auquel cas, nombre d'intoxiqués par les amphétamines ont recours à des sédatifs pour dormir ce qui ajoute une autre intoxication à la première.

« Il faut le dire tout net, écrit le docteur Claude Olivenstein, médecin des hôpitaux psychiatriques de la Seine, il n'y a aucune possibilité de bonheur avec les amphétamines: sans parler des accidents somatiques graves

comme les hépatites par inoculation et par toxicité, les syndromes pulmonaires et les syndromes digestifs, ce sont surtout les dramatiques accidents psychiques qui forment le drame des amphétamines, depuis la réaction de panique anxieuse jusqu'aux psychoses aiguës, subaiguës et chroniques. »

Actuellement, tant aux U.S.A. qu'en France, l'abus des amphétamines est en passe de devenir le problème majeur des toxicomanies de l'adolescence.

ANOREXIE. -- L'anorexie (a priv. et du gr. orexis, appétit) est la perte de l'appétit. C'est un état morbide qui peut être le symptôme soit d'une maladie infectieuse, telle que la tuberculose, soit d'altérations mentales. On réserve alors à celles-ci le nom d'anorexie nerveuse ou d'anorexie mentale dont le signe principal est le refus d'alimentation, qui est primitif, et dont la conséquence est l'anorexie proprement dite; l'amaigrissement est parfois considérable.

La forme la plus classique et la plus connue d'anorexie mentale est celle qui survient chez la jeune fille aux alentours de la puberté. Au cours de cette affection curieuse deux paradoxes peuvent être relevés. D'une part, et contrastant avec un amaigrissement important qui relève même parfois de la réanimation en service spécialisé, l'activité sociale et scolaire est intacte avec accumulation fréquente de brillants résultats. D'autre part, la faim est conservée et c'est dans sa négation même que le trouble psychiatrique prend toute sa signification.

ANTIXÉNIQUE.- Le pouvoir antixénique (du gr. anti, contre, et xenos, étranger) du terrain organique est la capacité qu'il a de lutter contre des corps étrangers nocifs.

ANXIÉTE'.- L'anxiété. est un sentiment de crainte s'accompagnant soit d'inhibition, soit d'exaltation. « Cette sensation spéciale de crainte, d'appréhension mentale, écrit Henri Baruk, s'accompagne souvent également des manifestations physiques de la peur et de l'émotion, c'est-à-dire des battements de cœur, de sensation de constriction thoracique, en un mot des manifestations de l'angoisse. L'anxiété et l'angoisse s'observent fréquemment au stade initial des névroses ou des psychoses, aussi bien d'ailleurs que des atteintes organiques du système nerveux. En pareil cas, le symptôme subjectif a la valeur de la première prise de conscience d'une menace pesant sur l'organisme. Mais, dans bien des cas aussi, l'anxiété et l'angoisse fonctionnent en quelque sorte à vide et elles traduisent alors simplement un état d'hyperexcitabilité nerveux et d'hyperémotivité démesurée, relevant soit d'une constitution spéciale (constitution émotive de Dupré), soit de facteurs acquis comme des secousses morales ou des causes d'épuisement. » Enfin, à côté de cette anxiété simple, il en existe d'autres formes à prédominance d'angoisse se traduisant, par exemple, par des sensations précordiales simulant l'angine de poitrine, et précisément désignées sous le nom de « fausse angine de poitrine », ou encore par des sensations abdominales diverses. Ces formes nécessitent un examen médical complet afin de les différencier des lésions cardiaques, aortiques, péritonéales « vraies », c'est-à-dire à base nettement organique.

ARTHROPATHIE. -- L'arthropathie (du gr. arthron, articulation, et pathos, souffrance) est le nom donné à toute maladie des articulations sans préjuger de la cause ni de son mécanisme pathologique. L'arthropathie hystérique est l'immobilisation nerveuse des articulations; elle est accompagnée de douleurs vives, de contracture, de déformations par attitude vicieuse des membres, mais les lésions des parties constituantes de l'articulation sont nulles ou peu profondes.

ATAXIQUE.- Un ataxique est un malade atteint d'ataxie (a priv. et du gr. taxis, arrangement, ordre) qui est un trouble pathologique caractérisé par l'incoordination des mouvements volontaires, en contraste avec l'intégrité de la force musculaire. Ce trouble existe dans le tabes dorsaIis ou ataxie locomotrice progressive et dans la maladie de Friedreich ou ataxie héréditaire.

CHORÉE. -- La chorée (du gr. khoreia, danse) est une affection caractérisée par des mouvements involontaires, brusques, brefs, rapides, et d'amplitude variable apparaissant spontanément. La chorée de Sydenham, ou danse de Saint-Guy, est la forme la plus courante de la chorée; elle atteint surtout l'enfant de 6 à 12 ans et est prédominante chez les filles. Parmi les autres choses, on peut citer la chorée de Huntington qui est héréditaire et qui apparaît vers 30 à 40 ans, parfois plus tard chez les vieillards; elle est accompagnée d'un affaiblissement intellectuel progressif et peut conduire à la démence. La chorée fibrillaire de Morvan consiste en des contractions fasciculaires brusques, anarchiques et incessantes qui se produisent au sein des muscles sans aboutir à un déplacement.

COXALGIE. -- La coxalgie (du lat. coxa, cuisse, et du gr. algos, douleur) est l'arthrite tuberculeuse de la hanche. Elle affecte particulièrement les enfants et les adolescents. Il existe, en outre, une coxalgie hystérique qui résulte de la contracture hystérique des muscles de la cuisse et qui simule ainsi l'attitude du membre atteint de véritable coxalgie.

CYCLOTHYMIE.- La cyclothymie (du gr. kuklos, cercle, et thumos, humeur, état d'esprit) est un état d'âme, plus ou moins grave, caractérisé par l'alternance de périodes de surexcitation ou de gaieté et de dépression mélancolique.

Ainsi que le précise Henri Baruk, « le cyclothymique présente tantôt des périodes très brillantes, très productives, où le travail est facile et d'autres périodes, ternes, arides, où l'humeur est déprimée et où les élans font place à un certain découragement, sans que toutefois ces sensations soient suffisantes pour gêner l'activité sociale et pour se manifester très nettement. »

ÉMENCE SÉNILE. -- La démence (du lat. clementia, état d'un homme privé de raison, folie) est un trouble mental profond caractérisé par l'affaiblissement ou la disparition des facultés psychiques. L'âge peut conduire à cet état par suite d'un défaut de nutrition cérébrale et la démence est alors d'origine sénile. Du point de vue psychique, elle affecte d'abord la mémoire, puis l'affectivité, et, enfin, la volonté.

ENDOCRINE. -- Les glandes endocrines (du gr. endon, en dedans, et krbéein, sécréter) ou glandes à sécrétion interne sont de tout petits organes dont le rôle est de déverser dans le sang des « messagers chimiques » ou hormones qui, selon leur origine et leur nature, provoquent en divers points de l'organisme des réactions harmonieuses et variées, indispensables au maintien de la vie.

Les endocrines occupent dans le corps les endroits les plus différents. Dans le crâne sont situées l'hypophyse et l'épiphyse, annexées toutes deux au cerveau. Dans la région du cou, on rencontre la thyroïde, les glandes parathyroïdes et le thymus. Dans la cavité abdominale on trouve les glandes surrénales qui coiffent le rein, les glandes reproductrices, le foie, le pancréas et l'épithélium intestinal. Ces trois dernières glandes sont des glandes mixtes; elles sont à la fois à sécrétion externe et à sécrétion interne.

Soulignons ici l'importance, au point de vue psychique surtout, de certaines perturbations hormonales qu'il conviendra, s'il y a lieu, de corriger à l'aide d'une thérapeutique appropriée.

Ainsi, fatigue, torpeur, aboulie s'observent dans l'hyperthyroïdisme; en revanche, l'hyper thyroïdisme provoque agitation et instabilité d'humeur. De leur côté, les glandes parathyroïdes, qui sont situées à la face postérieure de la thyroïde, régularisent le fonctionnement de la cellule nerveuse et agissent à la façon de la thyroïde. Il en est de même des capsules surrénales ou plus exactement de leur zone corticale ou corticosurrénale dont l'hypofonctionnement se traduit par des états asthéniques musculaires, nerveux et mentaux. Sa lésion (généralement d'origine tuberculeuse) est la cause de la maladie bronzée d'Addison qui est caractérisée par une forte pigmentation de la peau ou mélanodermie et par une très grande faiblesse musculaire et nerveuse. D'une manière générale, les corticoïdes surrénaux sont indispensables à la continuité de l'effort intellectuel et à l'expression de la volonté. Lors de toute agression physique ou psychique l'organisme réagit toujours par une décharge de corticoïdes surrénaux et, si la réponse surrénalienne est insuffisante ou au contraire exagérée, des troubles plus ou moins morbides peuvent survenir. Le pancréas, en tant que glande à sécrétion interne par ses îlots cellulaires appelés ilôts de Langerhans, produit notamment l'insuline qui préside au métabolisme des sucres et, de ce fait, intervient plus ou moins directement dans les régulations psychologiques. Effectivement, l'hyperinsulinisme léger est accompagné de fatigue; s'il est moyen, il y a dépression avec somnolence, mélancolie, impulsivité, manie; s'il est grave, il peut conduire au coma insulinique. Les hormones génitales jouent un rôle important dans les impulsions sexuelles et sur certains aspects de la morphologie humaine. Il est bien connu que la castration provoque en général apathie, dépression, puérilité. D'autre part, durant le cycle menstruel, les sécrétions ovariennes retentissent sur le comportement psychique de la femme, et, de leur côté, les modifications survenues au cours de la ménopause ont une incidence psychologique: l'hyperfolliculisme a pour conséquence une certaine excitation et l'oligofolliculisme s'accompagne souvent d'anxiété, d'irritabilité et même de psychasthénie.

Si le thymus et l'épiphyse ne semblent pas jouer un rôle important dans le concert endocrinien, en revanche, l'hypophyse (voir ce mot) sécrète une multitude d'hormones, les stimulines, qui ont la propriété d'exciter la sécrétion des autres glandes endocrines.

D'autre part, une insuffisance hypophysaire peut produire chez l'homme le nanisme. Par contre, une exagération de l'activité de l'hypophyse, due généralement à une tumeur, peut provoquer l'acromégalie (du gr. akros, extrémité, et megas, alou, grand) caractérisée, comme son nom l'indique, par un développement exagéré des extrémités et de la face, souvent aussi par une taille élevée (gigantisme).

Ajoutons que la plupart des hormones agissent à des taux extrêmement faibles, de l'ordre du millième de milligramme.

Mais, si minime que puisse être la dose capable de déterminer une action physiologique et un effet psychologique appréciables, on a montré qu'au-dessous d'une certaine limite, c'est-à-dire d'un « seuil », l'hormone ne provoque plus de réaction spécifique. Si, par exemple, un millième de milligramme d'adrénaline (qui est sécrétée par la partie interne ou médullosurrénale des capsules surrénales) suffit pour élever la proportion du glucose sanguin chez un chien de 10 kg, une dose inférieure ne produit plus de réaction.

En revanche, lorsque le seuil est atteint, la réaction s'accentue à mesure que la quantité d'hormone augmente, mais jusqu'à une certaine limite. En effet, lorsque celle-ci est obtenue, un accroissement de la dose d'hormones ne produit plus d'augmentation de la réaction.

En second lieu, les hormones n'agissent pas sur n'importe quel organe. Elles n'exercent leur action que sur les organes dont les cellules présentent avec elles une certaine affinité.

Comme elles peuvent également agir sur les différentes glandes à sécrétion interne, toute perturbation d'une glande donnée retentit aussitôt sur le fonctionnement des autres glandes. Et, comme nous l'avons vu, l'hypophyse jouit, à ce titre, d'une situation privilégiée.

Ainsi que nous le signalons dans le chapitre VIII à propos des troubles somatiques, toute hormone agit aussi sur le système nerveux, et, inversement, toute perturbation nerveuse retentit sur les sécrétions endocriniennes. Il s'ensuit que l'organisme est commandé par un double mécanisme: nerveux à réaction immédiate, -- humoral, endocrinien, à effet plus lent et plus prolongé. Corrélativement, ces diverses interactions intéressent directement ou indirecte ment le psychisme de l'individu, et, en particulier, son tonus mental.

Et, en l'occurrence, s'il y a hypo ou hyperfonctionnement de telle ou telle endocrine, des traitements opothérapiques pourront être administrés sur indication médicale précise.

De même, des troubles du tonus mental, spécialement imputables au système nerveux, peuvent être justiciables d'un médicament approprié ou de traitements spéciaux d'ordre psychiatrique (cardiazol, insuline, imipramine, lithium, TRH, interventions diverses dérivées de l'électro-choc, etc.) ou, encore, d'opérations neurochirurgicales capables de supprimer de graves dérèglements de l'humeur sans pour autant abaisser le niveau mental du sujet. Mais, à vrai dire, la plupart de ces procédés sont surtout destinés à des malades atteints de psychoses constituées. Ici, en effet, toute tentative individuelle d'ordre psychologique est notoirement insuffisante et peut même aggraver l'état du sujet.

ERGOGRAPHE.- L'ergographe (du gr. ergon, travail, et graphein, écrire) de Mosso est un appareil qui permet d'étudier la fatigue chez l'homme. Il comprend, d'une part,

un fil passant sur une poulie et chargé d'un poids, et, d'autre part, un dispositif enregistreur constitué par un stylet inscripteur et un cylindre. Par l'intermédiaire d'un anneau fixé au fil, l'un des doigts de la main, le médius, en général, soulève le poids à intervalles réguliers et rapprochés, suivant un rythme de 2 secondes par exemple. En réunissant par une ligne les sommets des déplacements successifs, on obtient la courbe de fatigue ou ergogramme. Cette courbe varie beaucoup avec les sujets. Certains sujets donnent une courbe qui s'abaisse progressivement, d'autres, au contraire, résistent pendant longtemps à la fatigue jusqu'à l'instant où celle-ci apparaît brusquement. L'ergographe nous fait donc connaître la manière dont nous nous fatiguons.

ÉTIOLOGIE. -- L'étiologie (du gr. aitia, cause, et logos, discours) est la science des causes. En médecine, c'est la partie de la science médicale qui recherche et étudie les causes des maladies.

EXTASE. -- L'extase (du gr. extasis, transport, égarement d'esprit) est l'état d'une personne qui se trouve comme soustraite au monde sensible. Au cours de l'extase, elle demeure immobile et est inaccessible à l'entourage. En théologie, c'est un état mystique privilégié, et, en psychiatrie, c'est une affection nerveuse caractérisée par une certaine exaltation mentale et par une diminution ou même par l'abolition de la sensibilité.

FIAT. ~ Fiat est un mot latin qui signifie « que cela soit fait ».

GL YCÉMIQUE. -- La glycémie (du gr. glukus, doux, et haima, sang) est le taux du glucose dans le sang. Ce taux est normal quand il ne dépasse pas 1,30 à 1,80 p. I000, mais,

dès que cette teneur est dépassée, le glucose apparaît dans les urines et il y a alors glycosurie.

HÉBtéPHRÉNIE. ~ L'hébéphrénie (du gr. hêbé, adolescence, et phrén, esprit) ou démence précoce est une variété de démence survenant à la puberté et se situant dans le cadre de la schizophrénie (du gr. skhéein, diviser, et phrên, esprit) qui est une psychose caractérisée par la dissociation des fonctions psychiques. « Dans les cas les plus typiques, écrit J. Delay (L'électrochoc et la psychophysiologie), il s'agit de jeunes gens qui, dans les années qui suivent la puberté, deviennent indifférents, apathiques, et se désintéressent peu à peu de tout. Ils recherchent la solitude et passent leur temps à rêvasser. On ne leur connaît plus aucun attachement sentimental, ni affection pour leurs parents, ni amitiés, ni camaraderies, ni amour. Ils semblent avoir perdu tout élan. »

HYPERÉMOTIVITÉ. -- L'hyperémotivité (du gr. huper, au-delà, et émotivité) est une émotivité excessive et morbide.

HYPERESTHÉSIE. ~ L'hyperesthésie (du gr. huper, au-delà, et aisthêsis, sensibilité) est une sensibilité exagérée.

HYPNOSE. -- L'hypnose (du gr. hypnos, sommeil) est un sommeil artificiel provoqué soit par des procédés mécaniques, physiques ou psychologiques, soit, parfois, par des substances chimiques. La suggestion et l'autosuggestion se rattachent à l'hypnose, mais sans qu'il y ait nécessairement sommeil. L'hypnotisme désigne l'ensemble des phénomènes qui constituent l'hypnose ou encore la science qui traite de ces phénomènes.

Notons qu'actuellement, et principalement en U.R.S.S., aux États-Unis, au Canada, en Bulgarie, en Angleterre, et, pour ce dernier pays, à la suite de la publication en avril 1955, du rapport de la British Medical Association qui conclut à l'efficacité et à l'utilité de l'hypnotisme et de la suggestion comme moyen thérapeutique et qui demande que cette méthode soit pratiquée dans les hôpitaux et enseignée aux étudiants dans les Facultés au même titre que les autres disciplines, l'hypnotisme ou des techniques analogues telles que la sophrologie (voir ce mot au lexique) et le training autogène sont largement utilisés par un assez grand nombre de médecins dans le traitement de troubles psychiques et de maladies psychosomatiques ou même nettement organiques ainsi que nous l'avons indiqué dans le chapitre VIII, et, en particulier, à propos du training autogène. D'autre part, beaucoup de dentistes anglais et quelques chirurgiens emploient également ces méthodes chez les cardiaques et les allergiques qui supportent mal les anesthésiques. A cet égard, on a beaucoup parlé dans les quotidiens, en novembre 1956, puis dans les revues médicales, de cette jeune Anglaise de 25 ans, Marion Peters, qui fut opérée d'une péritonite, dans un grand hôpital de Londres, sous la seule influence anesthésiante de la suggestion. Le chirurgien lui avait suggéré qu'elle serait insensible à l'intérieur d'un carré de 20 cm de côté qu'il lui traça sur l'abdomen. « Vous aurez, lui avait-il dit, à cet endroit, une sensation de froid comme si votre abdomen était entouré de glace. » Effectivement, la patiente subit l'opération sans rien ressentir. Elle ne poussa qu'un cri lorsque, par mégarde, le chirurgien dépassa, avec son bistouri, la limite imaginaire d'insensibilisation.

Une expérience analogue a été réalisée en France à Antibes, le 21 janvier 1963, pour une ablation de l'appendice. Le patient, M. François Savinaux, âgé de 26 ans et patron-pêcheur de son état, a été opéré en entendant des suggestions, enregistrées sur disque, lui enjoignant de rester calme. Il est demeuré conscient pendant toute l'opération, soit 20 minutes environ, et a commenté ses impressions. Il a affirmé n'avoir ressenti aucune douleur. « J'ai eu seulement

l'impression, a-t-il dit, de recevoir des décharges électriques quand l'appendice a été ligaturé par le chirurgien. »

Celui-ci, le Dr André Pruvot, a déclaré de son côté: « J'ai opéré exactement comme d'habitude et selon les normes ordinaires de temps. C'est seulement quand j'ai ligaturé l'appendice que mon patient a eu une légère défaillance. Toutefois, après quelques secondes, il m'a demandé de continuer. »

Dans cet ordre de faits, au cours du 1er Congrès Mondial

d'Hypnopédie et de Suggesto-hypnopédie, ayant eu lieu à Paris les 29 et 30 mai 1976, le Dr Georgi Lozanov, Directeur de l'Institut de Suggestologie de Suggestopédie de Sofia, a présenté un film montrant un certain nombre d'opérations chirurgicales effectuées sans anesthésique, l'insensibilisation ayant été obtenue par des méthodes suggestives.

Ajoutons enfin qu'on emploie même l'hypnotisme dans certains instituts de beauté: la détente du visage, l'effacement des rides, que l'on peut obtenir sous hypnose, sont, en effet, des facteurs esthétiques.

Bien entendu, l'hypnotisme ne saurait constituer un traitement passe-partout. Il ne réussit pas dans tous les cas, et, en outre, il comporte des contre-indications, en particulier pour certains types de névrosés dont un « rapport » trop passionnel avec l'hypnotiseur ou le médecin ne ferait qu'aggraver l'état.

HYPOPHYSE. -- L'hypophyse, qui est située à la base du cerveau et logée dans une cavité de l'os sphénoide, est la plus importante des glandes à sécrétion interne, car elle règle, dans une large mesure, l'activité des autres glandes endocrines de sorte qu'elle a été appelée « le chef d'orchestre du concert endocrinien ».

Mais, depuis peu, elle a été détrônée de ses fonctions car on a découvert qu'elle avait au-dessus d'elle un chef autrement puissant: l'hypotalamus qui appartient à cette partie du cerveau appelée le diencéphale.

Anatomiquement, l'hypophyse comprend trois lobes: le lobe antérieur ou lobe glandulaire (adénohypophyse), qui est le plus volumineux; le lobe postérieur ou lobe nerveux (neurohypophyse); et le lobe intermédiaire, placé entre les deux précédents.

L'hypophyse et l'hypotalamus sont reliés par la tige pituitaire dans laquelle passent à la fois des connexions nerveuses et un réseau capillaire très particulier.

Les connexions nerveuses sont destinées au lobe postérieur de l'hypophyse. Elles véhiculent, à cette partie de l'hypophyse où elles sont stockées, deux hormones, la vaso-pressine et l'ocytocine dent la synthèse est effectuée dans les neurones de deux noyaux de l'hypotalamus antérieur. On sait, en effet, depuis quelques années, que les cellules cérébraies sont capables d'élaborer et d'excréter des hormones à la manière des glandes à sécrétion interne.

Le produit élaboré, lié à des protéines de transport (les neurophysines), émigre le long des fibres nerveuses, et, finalement, s'accumule dans la neurohypophyse.

De son côté, l'adénohypophyse, qui, ainsi que nous l'avons signalé, est glandulaire, sécrète au moins 7 hormones.

Et voici le fait important: le contrôle de ces hormones adénohypophysaires est réalisé par les hormones hypothalamiques.

De sorte que la sécrétion d'hormones dans l'organisme, qui conditionne tout l'équilibre du milieu intérieur, et, dans une certaine mesure, notre santé et notre psychisme, se situe à trois niveaux distincts au moins:

En premier lieu, l'hypothalamus sécrète des hormones cérébrales; celles-ci stimulent la sécrétion d'hormones hypophysaires qui agissent à leur tour sur diverses glandes endocrines de l'organisme.

En fait, des arguments cliniques et expérimentaux montrent que les hormones hypothalamiques sont elles-mêmes sous la dépendance des amines biogènes (noradrénaline, dopamine, sérotonine) sécrétées par les cellules cérébrales qui constituent ainsi un quatrième niveau fonctionnel.

Actuellement, la constitution chimique des hormones hypothalamiques est encore l'objet de nombreuses recherches. Il s'agit généralement de polypeptides dont la plus simple est la TRH (thyrophin releasing hormone) qui ne contient que trois acides aminés bien connus: l'histidine, l'acide glutamique et la proline. Elle est maintenant synthétisée dans de nombreux laboratoires et commence à entrer dans l'arsenal thérapeutique. Mais il n'aura pas fallu moins de 5 millions de cerveaux de moutons, soit 500 tonnes de substance cérébrale, pour en obtenir 1 milligramme à l'état pur, ce qui a permis de l'analyser. Elle stimule la sécrétion thyroïdienne par l'intermédiaire de l'hypophyse.

La deuxième hormone hypothalamique isolée fut la LRH (luteotrophin releasing hormone), et, ici encore» on a dû traiter près de 2 millions de cerveaux de porcs afin d'en obtenir une quantité suffisante permettant de l'analyser. Elle se révèle composée de dix acides aminés et elle est aujourd'hui facilement synthétisée. Elle stimule la sécrétion de deux hormones hypophysaires à action génitale.

Enfin, une troisième hormone hypothalamique a été mise en évidence. C'est la GIH (growth inhibiting hormone), mais cette hormone, loin d'être stimulante, inhibe au contraire la sécrétion de l'hormone hypophysaire de croissance. Il est vraisemblable qu'elle pourra être utilisée dans le

traitement de l'acromégalie (hypertrophie des extrémités et souvent gigantisme) et de certaines formes de diabète.

On estime à une demi-douzaine au moins le nombre d'hormones hypothalamiques.

Pour compléter ces quelques notions relatives à ces hormones signalons que leur production est soumise à un mécanisme de rétro-contrôle ou « feed-back ».

Ce qui signifie que leur sécrétion dépend du taux d'hormones libres circulant dans le sang. Ainsi, pour la thyroïde, la sécrétion de TRH s'arrête lorsque le taux d'hormone thyroïdienne dans le sang atteint un certain seuil.

En soulignant et en précisant ici les relations existant entre le cerveau, l'hypophyse et les autres glandes à sécrétion interne, lesquelles contrôlent le fonctionnement d'un grand nombre d'organes, nous avons voulu montrer que, selon des mécanismes endocriniens, le cerveau et par conséquent la pensée sont, d'une part, susceptibles de jouer un rôle dans l'apparition et le développement d'un certain nombre de troubles névropathiques, psychosomatiques et même somatiques, et, d'autre part, grâce à ces mêmes mécanismes, sont capables d'intervenir dans la guérison de ces troubles. Ces notions complètent ainsi et corroborent celles que nous avons développées dans le chapitre VIII du livre.

KELLER HELEN. -- Mark Twain a dit d'Helen Keller que sa prodigieuse volonté devrait la faire classer parmi les héros de l'histoire. Ainsi que nous l'avons signalé dans le corps de l'ouvrage, elle perdit la vue et l'ouïe à l'âge de dix-neuf mois et devint ainsi à la fois aveugle, sourde et muette. Néanmoins, elle parvint, à force d'énergie, à s'échapper de sa triple prison sensorielle et à apprendre le latin, le grec, l'allemand, l'anglais et le français, puis à couronner ses études par les diplômes de docteur en philosophie, ès lettres et ès sciences.

A vrai dire, elle fut aidée dans cette extraordinaire épopée par une femme courageuse et habile, miss Ann Mansfield Sullivan, jeune institutrice irlandaise de Boston, spécialisée dans l'éducation des aveugles et qui avait été elle-même guérie d'une longue cécité. C'est par le toucher qu'elle ouvrit à Helen les portes du monde.

A 7 ans, Helen est d'une ignorance totale; elle ne sait même pas que les objets ont un nom. Elle a cependant découvert que les gens communiquaient entre eux par un moyen qui lui était inconnu: « en remuant les lèvres ». Dès lors, lui vient un sens vague de son dénuement, et elle en souffre cruellement dans sa conscience obscure. Seule, Mme Keller peut se faire comprendre de la pauvre enfant, mais ce n'est que pour des choses é1émentaires qui relèvent plus de l'instinct que de la raison.

Enfin, on a trouvé une institutrice pour Helen, et, par un beau matin de printemps, miss Ann Mansfield Sullivan arrive à Tuscambia où demeure la famille Keller. Son premier geste, tout de tendresse, marque déjà le don d'elle-même à l'enfant qu'elle a pour mission de faire revivre, en quelque sorte. Elle se met à l'œuvre, non pas seulement avec dévouement, mais avec amour. Au début, elle se heurte aux plus grosses difficultés, mais elle possède, comme son élève, cette sorte d'énergie que les obstacles renforcent. En même temps qu'elle s'attache à dégager de sa gangue l'âme fruste de l'enfant, elle lui inculque, comme en un jeu, les premières connaissances.

Et ainsi la belle intelligence qui sommeillait chez Helen se développe par degrés. A mesure que son vocabulaire s'enrichit, son esprit s'aiguise, devient plus curieux, plus investigateur.

Dès l'âge de 8 ans, elle pose des questions surprenantes: « D'où suis-je venue, où irai-je quand je mourrai ? » et prend l'habitude d'attribuer à la « Mère Nature » tout ce qu'elle sent au-dessus du pouvoir humain. Elle disait volontiers: « Mère Nature envoie le soleil et la

pluie pour faire pousser les arbres, l'herbe et les fleurs », ou encore: « Je pense que le soleil est le chaud sourire de la Nature et que les gouttes de pluie sont ses pleurs. »

Quand Helen Keller est parvenue à s'exprimer par l'écriture et l'alphabet manuel, elle apprend le langage articulé par l'examen, au moyen du toucher, des contractions de la gorge et des positions de la langue.

Elle entre alors au collège et y suit les mêmes cours que les jeunes gens qui voient et entendent. Miss Sullivan l'y accompagne, lui traduit les leçons des maîtres et doit assimiler elle-même les connaissances les plus variées afin de les transmettre à son élève.

Ses études terminées, elle emploie la plus grande partie de son activité à écrire des livres et des articles destinés à venir en aide aux aveugles.

« Ce qu'elle a été capable d'accomplir, en surmontant des difficultés inouïes, écrit Paul Speny, fait naître en nous des dispositions à l'héroïsme. »

Sans en exiger autant, nous vous demandons, lecteur, de penser simplement à Helen Keller dans vos moments de découragement et d'abandon.

KLEPTOMANIE. -- La kleptomanie (du gr. kleptehl, voler, et du lat. mania, folie, empr. au gr.) est l'impulsion éprouvée par certains sujets, que l'on appelle des kleptomanes, consistant à s'emparer d'objets qui ne leur appartiennent pas. On trouve dans la kleptomanie les caractères de la véritable obsession.

LUCITE. -- La lucite est une lésion cutanée superficielle causée par des radiations lumineuses.

MANIE. -- Nous avons, dans notre ouvrage, pris le mot manie dans son sens courant, c'est-à-dire comme désignant une habitude bizarre et ridicule se rapprochant des obsessions.

Mais ce sens usuel a peu de rapport avec le sens médical du mot. En psychiatrie, la manie (du lat. mania, folie, empr. au gr.) est un état pathologique d'excitation, d'agitation exubérante qui se traduit par des manifestations insolites telles que familiarité excessive, euphorie sans motif particulier, débraillé, fureur, logorrhée, c'est-à-dire bavardage intarissable, débridé incœrcible et souvent grossier.

L'accès maniaque, quelle que soit sa forme et son intensité, a une durée extrêmement variable, qui est de quelques jours à plusieurs semaines ou plusieurs mois, même plusieurs années. La manie peut d'ailleurs devenir chronique.

La marche de l'accès, dans les cas francs, présente une période croissante, une acmé, c'est-à-dire un point culminant, une période de déclin d'une durée respective variable. La fin du trouble s'annonce par une simple atténuation progressive de l'ensemble des symptômes. Le retour complet à l'état normal est souvent précédé d'un court stade de dépression mentale et physique.

MANTRA. -- Le mot mantra est un terme sanskrit qui signifie « formule sacrée » ou encore « instrument de pensée ». C'est généralement un chant ésotérique d'origine védique qui, d'après la tradition hindoue, confère à celui qui l'utilise un pouvoir surnaturel. Les mantras ont conservé dans le brahmanisme tout leur caractère de contrainte magique.

La plupart des mantras ont une caractéristique commune intéressante: presque tous comportent un m ou un n (et souvent un h aspiré) dont le son résonne dans la tête même

quand on répète silencieusement ces formules. Un mantra essentiel, qui résume tous les autres, est la syllabe sacrée OM.

En tout cas, quel que soit le pouvoir réel ou imaginaire que l'on attribue aux mantras, leur étude, ainsi d'ailleurs que celle des incantations des tribus primitives et même des chants liturgiques de nos églises, conduit à penser que l'humanité possède, depuis l'Antiquité, une connaissance intuitive des méthodes les plus puissantes pour altérer la conscience par la voie des stimuli auditifs. En fait, les uns et les autres sont interchangeables dans la pratique.

M YÉLITE.- Les myélites (du gr. muelos, moelle) sont des atteintes inflammatoires de la moelle épinière. L'agent pathogène des myélites peut se localiser dans la substance grise de la moelle, et c'est alors la poliomyélite ou maladie de Heine-Medin, ou bien dans la substance blanche, et l'affection prend le nom de leucomyélite, ou encore intéresser toute la largeur de la moelle et on a les myélites transverses. Des lésions concomitantes se développent parfois dans l'encéphale, les méninges et les racines rachidiennes. Les myélites sont généralement provoquées par des virus filtrants ou par la syphilis, mais leur cause exacte demeure encore inconnue dans un certain nombre de cas.

MYTHOMANIE. -- La mythomanie (du gr. muthos, fable, et manie) est la manie du mensonge consistant à travestir les faits ou à les inventer de toutes pièces.

MYXOEDÉMATEUX. ~ Un sujet myxœdémateux est un malade atteint de myxœdème, le myxœdème (du gr. muxa, mucosité, et oidéma, tumeur, gonflement) étant une

affection caractérisée par la bouffissure de la peau (œdème), due à l'infiltration d'un liquide visqueux qui donne au visage une face de « pleine Lune ». En outre, le malade est déprimé, a une parole hésitante, devient inapte à tout travail intellectuel et sombre enfin dans l'idiotie. Chez l'enfant, le myxœdème s'accompagne de nanisme, et, dans les formes graves, de l'arrêt du développement intellectuel, ce qui conduit au crétinisme. Ces troubles résultent soit d'un hypofonctionnement, soit de l'atrophie ou même de l'absence de la glande thyroïde. Ils sont heureusement amendés, chez l'adulte comme chez l'enfant, par des injections d'extrait thyroïdien ou de thyroïdine qui est une substance azotée cristallisable riche en iode que l'on prépare soit à partir de la glande thyroïde desséchée, soit par synthèse. Des greffes de thyroïde d'enfants mort-nés ont également permis de transformer très favorablement des enfants crétins, condamnés à une vie lamentable.

NEURASTHÉNIE. -- La neurasthénie (du gr. neuron, nerf, et asthenia, manque de force) est une névrose caractérisée par des sensations extrêmement variables intéressant tel ou tel organe interne. Ainsi, le malade peut se plaindre de maux de tête, de douleurs vertébrales, de névralgies diverses, de troubles digestifs multiples, de douleurs précordiales, etc. Ces troubles peuvent intéresser successivement plusieurs organes. En outre, le malade accuse une asthénie physique importante, maximum au réveil, ainsi qu'une asthénie psychique avec fatigabilité au moindre effort et difficulté de l'attention, mais les facultés mentales proprement dites ne sont pas affectées. La neurasthénie est généralement provoquée par un choc émotif, par le surmenage ou par des soucis prolongés.

OLIGOÉLÉMENT. -- Certains sels de métaux agissent dans l'organisme à dose infinitésimale et à la manière des catalyseurs. Ce sont les « infiniment petits chimiques » ou

oligo-éléments (du gr. oligos, peu nombreux et éléments) de Gabriel Bertrand. Parmi ces sels on peut citer ceux de zinc, de cuivre, de manganèse, de cobalt. Le zinc, en particulier, est actuellement considéré comme un élément essentiel au développement de l'homme et des animaux. Des expériences faites sur des souris ont montré que si leur ration était complètement dépourvue de zinc, elles ne vivaient en moyenne que 17 jours malgré la présence de vitamines. Une trace de zinc assurait leur survie. Chez l'homme, les syndromes pathologiques dus à une carence de zinc sont les suivants: dépérissement musculaire et manque d'appétit, vascularisation de la cornée, chute des cheveux, peau rugueuse, déformation des ongles, troubles sexuels. Chez l'enfant: croissance insuffisante.

Le fluor est aussi un oligo-élément important. Il intervient dans l'édification des os et des dents. A l'état de traces, il joue un rôle dans la prévention des caries, mais, fait curieux, s'il est en excès, il provoque des troubles dentaires.

Il est d'autre part connu depuis longtemps, et nous l'avons indiqué dans le corps de l'ouvrage, que l'iode est l'un des éléments essentiels de la thyroxine, hormone de la glande thyroïde. Nous avons vu également que l'insuffisance et a fortiori l'absence du métalloïde dans l'alimentation entraîne les troubles d'insuffisance thyroïdienne surtout s'il s'agit de sujets jeunes (crétinisme myxœdémateux).

Voici, chez l'homme, les besoins quotidiens de quelques oligo-éléments:

Zinc	20 mg	Cuivre	2,5 mg
Fer	18 mg	Fluor	1 mg
Silicium	12 mg	Iode	0,3 mg
Manganèse	3 mg	Cobalt	traces

OSTÉOMYÉLITE. -- L'ostéomyélite (du gr. osteon, os, et muelos, moelle) est une inflammation des os et spécialement de la moelle osseuse. L'ostéomyélite aiguë atteint les enfants et les adolescents et elle est due le plus souvent au staphylocoque doré (microbe du groupe des coques dont les individus sont réunis en grappe) transmis par voie sanguine à partir d'une lésion cutanée, un furoncle généralement.

PARALYSIE GÉNÉRALE. -- La paralysie générale (du gr. paralusis, relâchement) est une affection qui, malgré son nom, ne s'accompagne pas de paralysie au sens habituel du terme, c'est-à-dire d'une diminution ou d'une abolition de la motricité. C'est une psychose de l'âge mûr qui résulte de la désagrégation des cellules de l'écorce cérébrale par le tréponème pâle de la syphilis. C'est, en somme, une méningo-encéphalite syphilitique. Elle est caractérisée par l'association de troubles psychiques et de troubles neurologiques parmi lesquels on peut citer l'affaiblissement des facultés intellectuelles, des troubles de l'humeur, des troubles dans la prononciation des mots, le tremblement et l'abolition du réflexe pupillaire à la lumière avec conservation du réflexe pupillaire d'accommodation à la distance (signe d'Argyll Robertson).

PARANOIA. -- La paranoïa (du gr. paranoïa, trouble de la raison) est un délire chronique altérant principalement le jugement et le raisonnement. Elle comprend quatre traits essentiels: 1) une hypertrophie morbide du sentiment du « moi » avec surestimation démesurée: le paranoïaque est essentiellement un orgueilleux, d'où ses délires de grandeur, et habituellement un égoïste; 2) la méfiance avec susceptibilité exagérée favorisant l'installation d'idées de persécution; 3) la fausseté du jugement d'où découlent certains délires tels que le délire d'interprétation; 4) l'inadaptabilité sociale.

« Les paranoïaques, écrit Henri Baruk, ont une anesthésie particulière de leur conscience morale vis-à-vis d'eux-mêmes, en vertu de laquelle tout ce qu'ils font ou désirent faire leur paraît la perfection même, et, au contraire une critique acerbe ou malveillante vis-à-vis des autres. Tous ceux qui s'opposent ou même paraissent ne pas être totalement inféodés à leurs entreprises arbitraires sont rapidement considérés par eux comme des ennemis, et c'est pourquoi ils se disent persécutés, mais, en réalité, ils ne se rendent pas compte que ce sont eux les persécuteurs.

Ce type clinique a naturellement un retentissement social considérable : il est à l'origine d'un grand nombre de haines, de conflits et de guerres. »

Ajoutons que cette psychose, plus ou moins atténuée, constitue un trouble de caractère qui n'est pas rare dans la vie courante et qui s'observe assez fréquemment dans l'arène politique où, malheureusement, les passions, les haines et le dénigrement se donnent trop souvent libre cours.

PHOSPHAGÈNE. -- Le phosphagène est un composé qui existe dans le muscle et qui résulte de la combinaison d'une molécule d'acide phosphorique et de créatine qui est un constituant important de l'extrait de viande. Pendant la contraction, le phosphagène se dédouble en libérant l'acide phosphorique et la créatine. Cette réaction est exothermique et elle peut, à elle seule, apporter l'énergie nécessaire à la contraction.

PITHIATISME. -- Le terme pithiatisme (du gr. peithô, persuasion, et iatos, guérissable) a été créé par Babinski pour désigner toute manifestation fonctionnelle qui peut être engendrée, reproduite et supprimée par la suggestion.

PSYCHODRAME. -- Le psychodrame, qui a été imaginé et mis en pratique par le psychologue et psychiatre américain Jacob Lévy Moreno, est un procédé psychologique de recherche, de diagnostic et de traitement de certains troubles psychiques. Il consiste essentiellement à faire jouer par les malades une scène dramatique qui avoisine leurs préoccupations probables afin de favoriser l'expression, la libération, et, enfin, la « liquidation » de leurs complexes. Étant joué en groupe, le psychodrame est moins angoissant que la séance psychanalytique; le malade, en effet, n'est pas obligé de se mettre en cause immédiatement et il lui est plus facile de sortir du psychodrame que de l'analyse. En outre, il s'y trouve dans une situation d'affrontement au lieu d'être livré à lui-même et désarmé devant son analyste.

Sous le nom de mimodrame, le psychodrame est également utilisé en psychologie commerciale. En l'occurrence, un ensemble de personnes en contact mutuel, vendeurs et acheteurs par exemple, jouent une sorte de pantomime en s'adaptant à la situation imaginée pour s'exercer à appliquer les règles de leur action et développer leur imagination. Au cours de la scène, le « vendeur » présumé peut devenir « acheteur » et vice versa, ce qui révèle les points faibles de leur comportement.

D'autre part, le sociodrame, qui est une variété de mimodrame, est une scène dramatique jouée également par des personnes se côtoyant. Il a pour but d'extérioriser les traumatismes refoulés et est spécialement utilisé en technique industrielle pour augmenter l'efficacité d'un groupe de travail.

Enfin, signalons que la reconstitution d'un crime, sur les lieux où il a été accompli, n'est pas autre chose qu'un psychodrame destiné à remettre un accusé présumé dans les circonstances matérielles et psychologiques du forfait, et, s'il y a lieu, à le lui faire avouer, alors qu'il le niait au cours des interrogatoires. Car, s'il lui a été possible de contrôler ses paroles, il lui est difficile, s'il est vraiment coupable, de

contrôler longtemps son jeu dans telle ou telle scène qui reproduit une scène passée restée vivante dans sa mémoire.

PSYCHO-NARCOSE. -- La psychonarcose ou narco-analyse est un procédé d'analyse du subconscient grâce à l'emploi d'un narcotique (penthiobarbital ou amobarbital) qui plonge le sujet dans un demi-sommeil et atténue ainsi son contrôle conscient.

PSYCHOSE PERVERSE. --- La psychose perverse est un trouble psychiatrique dans lequel le sujet choisit le mal de préférence au bien. 11 y a en somme, ici, inversion des penchants moraux. « Les pervers, écrit Paul Foulquié, sont des criminels-nés; ces malheureux veulent le mal, non sans doute par un libre choix, mais par l'impulsion du plus profond de leur être. » C'est ce que souligne également Gilbert Ballet dans son Traité de pathologie mentale lorsqu'il dit que, chez les pervers, « l'impulsion irrésistible vers le mal est à la fois l'explication de leur conduite et leur excuse ».

PURPURA. -- Le purpura (mot latin signifiant pourpre) est une hémorragie capillaire dans l'épaisseur de la peau, des muqueuses ou des parenchymes (tissus spongieux du poumon ou du rein). Sur la peau, le purpura se traduit par une éruption de taches rougeâtres qui ne s'effacent pas sous la pression.

RACHITISME.- Le rachitisme (de rachis, colonne vertébrale) est une maladie du squelette qui se manifeste dans l'enfance. Il est caractérisé par des déformations du rachis (colonne vertébrale) et des membres et il est dû à un trouble du métabolisme phosphocalcique qui peut être

provoqué par un apport alimentaire défectueux de calcium et de phosphore ainsi que de vitamine D.

SÉDATIFS VÉGÉTAUX (Mode d'emploi). -- La préparation la plus efficace et la plus maniable de l'anémone pulsatille (Anemone pulsatilla L.) est l'alcoolature prise le soir au coucher à la dose de XX à XL gouttes. L'aubépine (Cratcegus oxyacantha L.) peut être utilisée en infusions (1 cuillerée à café de fleurs pour une tasse d'eau bouillante) ou sous forme de poudre (2 à 5 g), d'extrait mou (0,10 à 0,20 g), ou d'extrait fluide (0,50 à 1 g). Mais, à ces préparations peu actives et assez infidèles, nous préférons la teinture alcoolique au 1/5 à la dose de XL à L gouttes le soir au coucher. La seule préparation efficace de la ballote fétide (Ballotafietida Lam.) est l'alcoolature à raison de 1 cuillerée ou 2 cuillerées à café. La cynoglosse (Cynoglossum officinalis L.) est généralement donnée en infusions (20 p. 1 000 d'écorce de la racine); sans être un véritable somnifère, elle procure un apaisement général qui favorise le sommeil. Autrefois, le gui (Viscum album L.) se prescrivait soit sous forme de macération dans du vin blanc (30 à 40 g de feuilles fraîches de gui pour 1 litre de vin), soit sous forme de poudre (1 g par jour), mais aujourd'hui l'industrie pharmaceutique prépare un extrait aqueux que l'on peut prendre en pilules ou en sirop. En l'occurrence, on suivra les prescriptions indiquées dans la notice accompagnant le médicament. Le lotier corniculé (Lotus corniculatus L.) peut être utilisé en infusions concentrées (1 cuillerée à soupe de fleurs sèches pour 1 tasse d'eau bouillante) ou sous la forme d'extrait fluide à la dose de 2 à 3 g par prises de L gouttes; sous l'influence de la médication, l'émotivité s’émousse et le sommeil redevient normal. L'infusion de mélisse (Melissa officinalis L.) doit être préparée avec les sommités fleuries cueillies juste au moment de la floraison (10 g pour I 000 g d'eau); plus tard, elles prendraient un vague relent de punaise. La passiftore (Passiflora incarnata et Passiflora ceerulea L.) peut être employée en infusions ou sous la

forme d'extrait fluide ou mieux d'alcoolature préparée avec la plante fraîche recueillie en mai au moment de la floraison (de XXX à L gouttes le soir au coucher). La passiflore présente le grand avantage de provoquer un sommeil se rapprochant de celui de l'individu normal et de n'entraîner aucun effet de dépression nerveuse, aucune obnubilation des sens et de l'esprit; les insomniaques qui en font usage se réveillent aussi dispos qu'ils l'étaient au moment de s'endormir, conservant toute leur lucidité, toute leur faculté de penser, de parler et d'agir. L'extrait fluide de chatons de saule blanc (Salix alba L.) est un antispasmodique. On en prendra 2 cuillerées à café le soir au coucher et une troisième au bout d'une heure en cas de persistance des troubles à combattre (angoisse, anxiété ou insomnie). Ajoutons que l'on trouve en pharmacie des tisanes sédatives neuro-équilibrantes composées d'un mélange judicieux de plantes calmantes telles que la laitue, l'oranger, le tilleul, la passiflore, la valériane. On pourra les utiliser pour combattre l'insomnie. En règle générale, elles sont d'un goût agréable, ne présentent aucune contre-indication et sont tolérées par les organismes les plus délicats.

SOCIOPATHIE.- La sociopathie (du lat. socius, compagnon, et du gr. pathos, affection) est un trouble psychique dans lequel un psychopathe est inapte à accepter les contraintes de la vie en société. Le sociopathe étant fermé à tout remords et étant incapable de prévoir les conséquences de ses actes est extrêmement dangereux. C'est ainsi que des sociopathes ont tué des camarades de jeux alors qu'ils étaient encore enfants. Et, cela, sans motif apparent. La psychothérapie ne peut les guérir.

On ne sait si le sociopathe est taré de naissance ou si son égocentrisme malfaisant se développe par la faute d'un environnement. D'une part, en effet, les sociopathes ont souvent des frères et des sœurs normaux, ce qui semble éliminer la responsabilité de l'environnement, mais, d'autre

part, la proportion des sociopathes est anormalement élevée chez les individus placés très jeunes dans des institutions.

SOLANINE. La solanine est un alcaloïde toxique qui se rencontre dans les baies de la morelle noire (Solanum nigrum), dans la douce-amère (Solanum dulcamara), dans les germes des vieilles pommes de terre qui ont verdi en cave. Les intoxications dues à la solanine sont le plus souvent produites par des rejetons de pommes de terre vendus comme pommes de terre nouvelles. Les troubles se traduisent par des coliques, de la diarrhée, des vomissements, de la fièvre, de la céphalée, des sueurs abondantes, la dilatation pupillaire et par une prostration plus ou moins accentuée.

SOMNAMBULISME. -- Le somnambulisme (du lat. somnus, sommeil, et ambulare, marcher) est l'action de marcher, d'agir ou de parler dans l'état de sommeil naturel ou provoqué.

SOPHROLOGIE. -- La sophrologie (du gr. sos, sérénité, phrén, pensée, et logos, science) est une technique dérivée de l'hypnose créée en 1960 par Alfonso Caycedo, disciple du Dr Schultz, lui-même créateur du training autogène. Elle utilise non seulement l'hypnose mais aussi la relaxation, le yoga et les procédés du zen, secte bouddhique du Japon pour laquelle la vérité se transmet en dehors des écritures et pour qui la méditation amène l'homme à l'illumination.

Toutefois, à l'encontre de l'hypnotiseur, le sophrologue guide sans imposer. Comme le souligne justement Christian H. Godefroy « il ne guérit pas le malade malgré lui mais il lui permet de se guérir lui-même dans une alliance sophrologique harmonieuse ».

STÉROL. -- Les stérols sont des alcools à plusieurs cycles de carbone et dont l'importance biologique est considérable par suite de leur diffusion dans les deux règnes, végétal et animal, où ils sont généralement combinés avec des acides gras, sous forme d'esters, analogues aux lipides ou corps gras. Le plus important est le cholestérol qui joue dans l'organisme un rôle considérable, notamment dans le transport des acides gras (avec lesquels il donne des esters) et dans les actions antitoxiques et antihémolytiques. C'est donc un élément utile, mais qui peut devenir nocif quand il donne lieu à des dépôts vasculaires, ou lorsque sa proportion dans le sang, qui est normalement de 1,50 à 1.80 g par litre, est supérieure à ce taux et s'élève, par exemple, à 2,50 g, 3,50 g, 5 g et au-dessus.

Un autre stérol, l'ergostérol, que l'on peut extraire de l'ergot du seigle lequel résulte d'une maladie cryptogamique de la plante, doit son intérêt à ce que, par irradiation, il acquiert des propriétés identiques à celles de la vitamine D. La vitamine E a également une constitution chimique voisine de celle des stérols.

THÉOBROMINE. -- La théobromine (de theobroma, nom scientifique du cacaoyer) est le principe actif de la fève

de cacao. C'est une base purique désignée en chimie sous le nom de diméthylxanthine 3,7. La théobromine est essentiellement un diurétique puissant, mais de brève durée, qui agit par action directe sur l'épithélium rénal. C'est également un tonique nerveux et cardiaque. La théophylline, qui se trouve dans la feuille de thé, est un isomère de la théobromine, c'est-à-dire un corps qui a la même composition chimique, la même masse moléculaire que la théobromine, mais dont la formule développée est différente. Au point de vue chimique c'est la diméthylxanthine 1,3. Ses propriétés sont analogues à celles de la théobromine.

TIMIDITÉ. -- La timidité, qui est beaucoup plus un trait de caractère qu'une émotion, est une véritable aboulie sociale caractérisée par l'impuissance du sujet à affirmer publiquement sa personnalité pour laquelle il redoute un anéantissement moral sous l'effet de l'hostilité, du mépris ou même de l'ironie. Ce dont le timide a peur au plus haut point, c'est le jugement dépréciatif d'autrui. « En somme, écrit Jean C. Filloux, tout son comportement est basé sur une fausse hypothèse: s'il ne se croyait pas inférieur, il se préoccuperait moins d'autrui, et, partant, ne serait pas inhibé en face de certaines nécessités de la vie en groupe. Le timide rentre donc dans une catégorie d'inhibés que l'on pourrait appeler les prisonniers volontaires. Et il faut invoquer ici des mécanismes psychanalytiques: chocs affectifs dans l'enfance, influence de l'éducation et de l'instruction, constellation familiale, milieu social, ayant provoqué un dérèglement du comportement du sujet à l'époque infantile, au moment où se crée le premier contrôle des tendances. »

Effectivement, c'est vers la 3e année qu'apparaît une crainte naissante du jugement d'autrui, élément spécifique, destiné à devenir essentiel dans le développement de la timidité. Puis l'adolescence s'accompagne d'une recrudescence très accentuée de la timidité. D'une part, la puberté suscite une conscience particulièrement prégnante de la personnalité et une tendance très forte à concentrer son attention sur soi; d'autre part, l'adolescent se trouve impliqué dans la relation des sexes pour laquelle il lui faut élaborer de nouveaux schémas de conduite; enfin, et surtout, émancipé des cadres de la famille, il n'est pas encore intégré à ceux de la société.

Outre les méthodes générales que nous avons envisagées: maîtrise des émotions, du regard et de la parole, d'autres procédés peuvent venir en aide au timide. Il doit d'abord se surveiller même quand il est seul et il doit prévoir les cas où il risque d'être sujet à une crise d'intimidation. Comme le conseille Jean-C. Filloux, il lui faut minimiser à l'avance l'importance des personnes près desquelles il se

trouvera, ou des moqueries dont il pourrait être l'objet; il lui faut également maîtriser son imagination et abandonner l'idée fallacieuse qu'autrui s'occupe de lui, le regarde avec malice, et est près de le mal juger.

D'autre part, dans son ouvrage Les Aboulies sociales, Dupuis indique, mais ici nous abandonnons le domaine de la culture psychique individuelle, que si l'on veut prendre la direction morale de timides, il faut avant tout leur fournir des raisons d'estime de soi, tout en infériorisant à leurs yeux ceux dont ils semblent craindre la supériorité. « En fortifiant, écrit-il, chez le timide, d'une façon continuelle et dans l'intervalle des crises, le sentiment de sa valeur propre, on peut apporter une atténuation considérable à la crise elle-même. »

TOURETTE (syndrome de). -- Le syndrome de Tourette, ainsi appelé parce qu'il a été décrit pour la première fois par Gilles de La Tourette sur sept patients français dont la marquise de Dampierre, est un dérangement psychique, que l'on a cru d'abord relativement rare, dans lequel ses victimes jurent constamment, déversent, malgré eux, des flots d'obscénités et se trouvent dans l'impossibilité de réprimer des mouvements convulsifs ou des tics. Ceux qui en sont atteints se font chasser des théâtres, des églises et des divers lieux publics.

Selon Faruk Abuzzahab, psychiatre de l'université du Minnesota, « cette affection n'est pas aussi rare qu'on l'a pensé car beaucoup de pédiatres, de psychologues et de neurologues ne savent pas la diagnostiquer ».

UNIVITELLINS (jumeaux). -- Les jumeaux univitellins ou « vrais jumeaux » proviennent d'un seul ovule fécondé par un seul spermatozoïde. Sous l'effet de causes mal connues, l’œuf résultant, c'est-à-dire l'ovule

fécondé, se scinde en deux parties égales et chaque moitié évolue pour son propre compte comme si elle était seule. Ces jumeaux ont le même patrimoine héréditaire et sont, en quelque sorte, le même individu reproduit en deux exemplaires. Dans beaucoup de cas, si l'un des jumeaux est bègue, l'autre l'est également. La transmission de cet état semble dû à un facteur dominant, c'est-à-dire à un facteur agissant généralement à coup sûr.

Table des matières



Table des matières